National

取扱説明書

家庭用オーブンレンジ

品番 NE-F30A



●野菜ピクルス P42





●鶏肉のロースト P51



●とろけるプリン P61

このたびはオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
特に「安全上のご注意」（8～13ページ）は、ご使用前に必ずお読みいただき、安全にお使いください。
お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。
保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

●保証書別添付　●上手に使って上手に節電



まず、付属品の確認を!



この商品は、初めて使われるときにオーブンの「カラ焼き」をする必要はありません。

付属品	使いかた	レンジ	オーブン/発酵・グリル
角皿（波付き） 1枚 ★	オーブン・グリルで使用します。 波付きなので肉や魚を焼いたときに脂を落とすことができます。 電波を使うレンジ加熱、自動メニューの一部のメニューには使用しないでください。（品番：A0603―1K30）	使えません ✕	使います ○
アース線 1本	本体への取り付けかた ▶6ページ		

付属品や別売の角皿（波なしタイプ）、取っ手は、販売店でお買い求めいただけます。
★印は松下グループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

Pana Sense
http://www.sense.panasonic.co.jp/

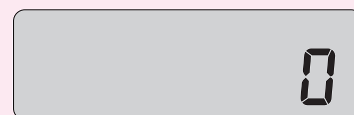
★ 角皿（波なしタイプ）
品番：A0603―1J20

★ 取っ手
品番：A0604―1E30

※イラストは実物と異なる場合があります。

自動電源オフ機能について

電源はプラグを差し込むと入ります。
何も操作しなければ、自動で電源が切れます。
ドアを開閉すると電源が入り、表示部に「0」を表示して、操作ができます。



※プラグを差し込んでも電源が入らないときは、ドアを開閉すると入ります。
※電源が切れる時間は電気部品を保護するために調理したメニュー、時間などによって異なります。（約2～15分）



お願い

調理終了後、庫内が熱いときは、電気部品保護のため約15分間ファンが回ったあと、電源が切れます。そのため調理終了後、すぐに電源プラグを抜かないでください。

目次

メニュー目次

レシピなど、お役立ち情報を満載！

ナショナルのホームページ
http://national.jp



野菜でヘルシー

煮こみ・煮もの

焼きもの

ごはんもの

蒸しもの（角皿スチーム）





tsuji 辻調グループ校
[大阪・東京・フランス]

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校。

辻調グループ校：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

<辻調グループ校>先生監修のお菓子（角皿スチーム）

お菓子・パン・スナック

アイデアクッキング

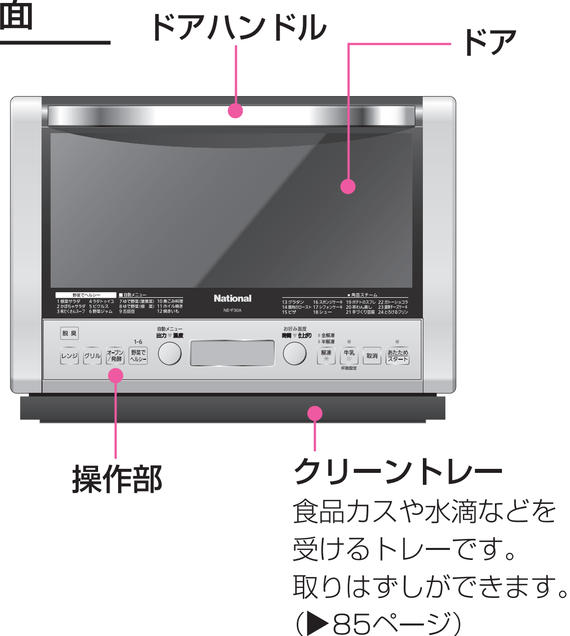
■は自動メニューで調理できます。
■は「野菜でヘルシー」ボタンでできるメニューです。
赤字のメニューは<辻調グループ校>洋菓子：大庭浩男先生、製パン：浅田和宏先生からのレベルアップのアドバイスをご紹介しています。

- 記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。
- お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

※おもちは、オーブンの庫内が大きく、食品と上ヒーターとが離れているため焼けません。

各部の名前

前面



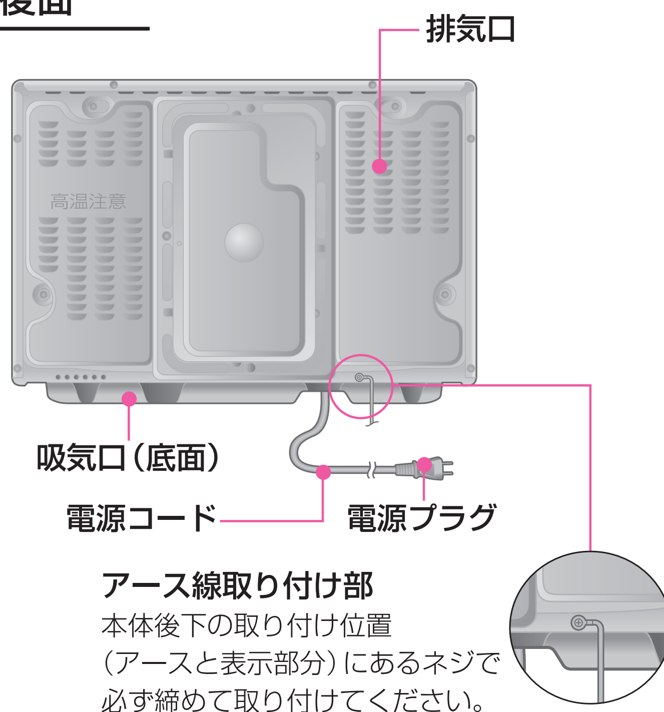
ドアハンドル

ドア

操作部

クリーントレー
食品カスや水滴などを
受けるトレーです。
取りはずしができます。
(▶85ページ)

後面



排気口

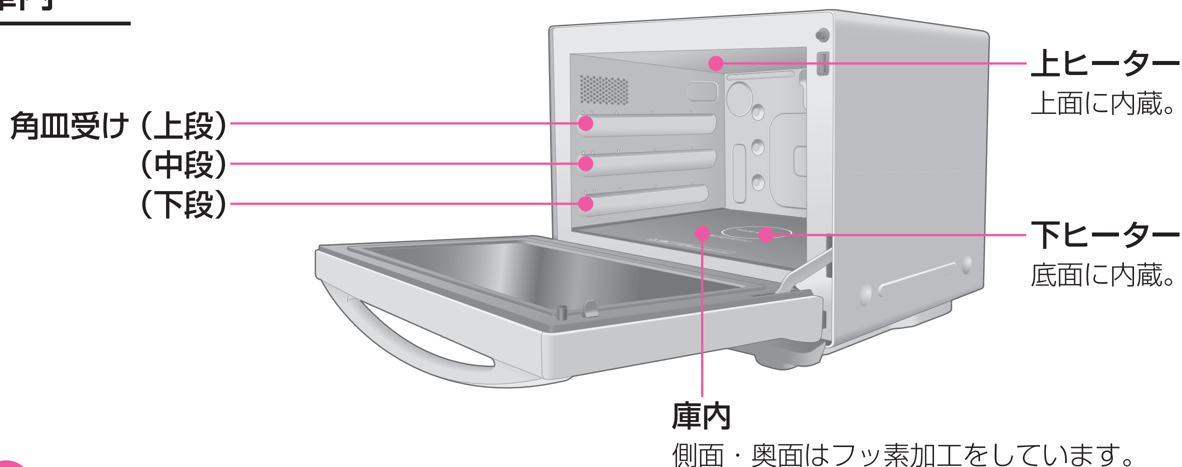
吸気口(底面)

電源コード

電源プラグ

アース線取り付け部
本体後下の取り付け位置
(アースと表示部分)にあるネジで
必ず締めて取り付けてください。

庫内



角皿受け(上段)
(中段)
(下段)

上ヒーター
上面に内蔵。

下ヒーター
底面に内蔵。

庫内
側面・奥面はフッ素加工をしています。

お願い

本体の底面には吸気口があります。敷きものの上に置いたり本体と置き台の間に紙などを入れないでください。
吸気口がふさがれ故障の原因になります。

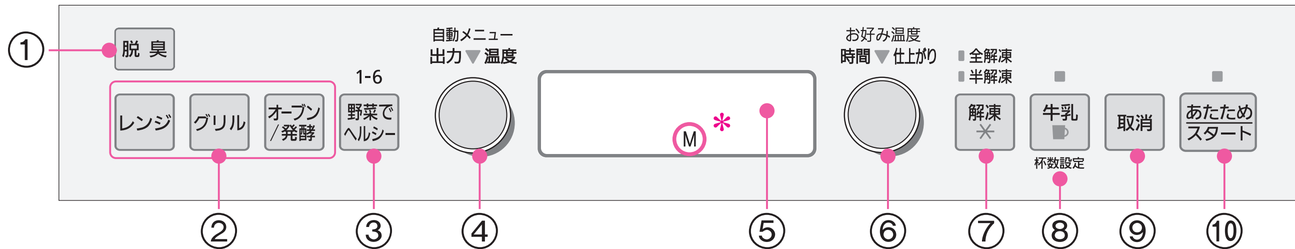
ドアパネル

自動メニューの番号とメニュー名を記載しています。

野菜でヘルシー		■自動メニュー		■角皿スチーム			
1 根菜サラダ	4 ラタトゥイユ	7 ゆで野菜(葉果菜)	10 煮こみ料理	13 グラタン	16 スポンジケーキ	19 ポテトのスフレ	22 ガトーショコラ
2 かぼちゃサラダ	5 ピクルス	8 ゆで野菜(根　菜)	11 ホイル焼き	14 鶏肉のロースト	17 シフォンケーキ	20 茶わん蒸し	23 濃厚チーズケーキ
3 具だくさんスープ	6 野菜ジャム	9 五目豆	12 焼きいも	15 ピザ	18 シュー	21 手づくり豆腐	24 とろけるプリン

※イラストは実物と異なる場合があります。

操作部



① 脱臭ボタン
脱臭をするときに使います。
(▶85ページ)

② 手動調理ボタン
食品の状態やお好みの仕上がりに応じて、
加熱時間や温度を設定して使います。
(▶34～39ページ)

③ 野菜でヘルシーボタン
「自動メニュー」1～6の番号設定に使います。

④ 左ダイヤル
- 「自動メニュー」7～24の番号設定に使います。
- レンジの出力設定やオーブン調理の温度設定に使います。

⑤ 表示部
ドアを開閉し、「0」を表示させてから
お使いください。
(▶2ページ)

⑥ 右ダイヤル
- 手動調理の加熱時間の設定に使います。
- 自動調理のとき、仕上がりの温度や強弱調節に使います。

⑦ 解凍ボタン
ボタンを押すことで、「全解凍」と「半解凍」の
切り替えができます。
時間・温度の設定は不要です。
(▶26ページ)

⑧ 牛乳ボタン
牛乳をあたためるときに使います。
ボタンを押すことで、あたためる杯数の設定ができます。
時間設定は不要です。
仕上がり温度が設定できます。
(▶24ページ)

⑨ 取消ボタン
- 途中で調理をやめたいときや
  ボタンを押し間違えたときに使います。
- 調理途中、料理のできばえを確認したいときは
  取消 ボタンを押さず、ドアを開けて確認します。
  再び調理を始めるときは、
  あたため・スタート ボタンを押します。

⑩ あたため・スタートボタン
- おかず・ごはんのあたために使います。
  ボタンを押すと、すぐにあたためが始まります。
- 「あたため」以外の調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。
  再度押してください。

＊「M」表示は店頭用のモードです。この表示のときは、調理はできません。
レンジ ボタンを2秒押し続けたあと、さらに レンジ ボタンを3回押してください。
ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

 危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
 警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
 注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。（下記は、絵表示の一例です。）

	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」内容です。
	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠ 危険

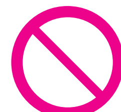
■自分で絶対に分解・修理・改造を行わない


分解禁止

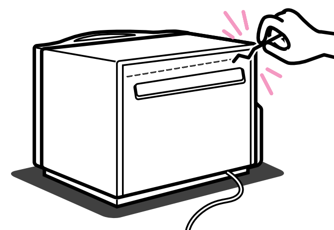
感電・発火したり、異常動作してけがをすることがあります。

故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

■吸排気口や穴に、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない


禁止

感電やけがをすることがあります。



異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

⚠ 警告

■定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う



他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。
延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

■熱に弱いものを近づけない

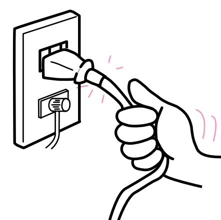

禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

■電源コード・電源プラグを傷つけない


禁止

加工する、高温部（排気口など）に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものを載せる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。



■アースを確実に取り付ける

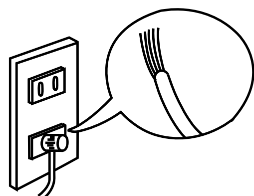

アース線接続

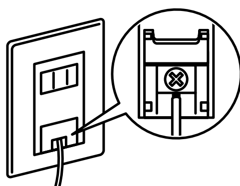
故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

アースの取り付け方法

アース端子付きコンセントを使うときは

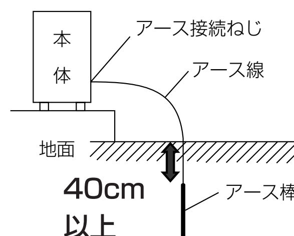
アース線の先端の皮を取りはずし、アース端子に確実に固定する。





アース端子付きコンセントがないときは

・販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
・アース棒（別売）をご使用ください。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。（法令で禁止されています。）

次の場合は、アース工事（電気工事士の有資格者がD種接地工事をする）をするよう法律で義務付けられています。

湿気の多い場所
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵庫など。

水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）
鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、
水滴の飛び散る所、地下室など結露の起きやすい所。

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アース線の取り付けを行ってください。

次ページへつづく

⚠警告

■調理中に電源プラグを抜き差ししない


禁止

感電や火災の原因になります。

取消 ボタンを押してから、電源プラグを抜いてください。

■電源プラグ刃・刃の取り付け面に付着したほこりはふき取る



ほこりが原因で発火するおそれがあります。

■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない


ぬれ手禁止

感電をすることがあります。

■電源プラグは根元まで確実に差し込む



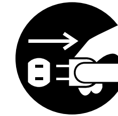
差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

■子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない


禁止

やけど・感電・けがをすることがあります。

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う


電源プラグを抜く

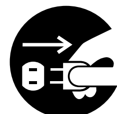
感電・やけど・けがをすることがあります。

■電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない


禁止

電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

■長期間使用しないときは、電源プラグを抜く


電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

■吸気口・排気口（▶6ページ）をふさがない


禁止

火災の原因になります。

ごみ、ほこりが付着したときはお手入れしてください。

⚠注意

■水のかかるところや火気の近くで使用しない


禁止

感電や漏電・火災の原因になります。

■ドアに物をはさんだまま使用しない


禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

■不安定な場所に置かない


禁止

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

⚠注意

■ドアに無理な力を加えない


禁止

倒れてけがをしたり電波漏れの原因になります。

■ヒーター調理中、および調理終了後は高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない
（ただし操作部・ドアハンドルを除く）


接触禁止

高温のためやけどをすることがあります。
特に角皿には素手で触れないでください。

■ドアの開閉時は指のはさみこみに注意する



けがのおそれがあります。

■庫内の包装材は使用前に取り出す



焦げ・変形・発火のおそれがあります。

■衣類の乾燥など調理以外に使用しない


禁止

過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

■卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす



破裂して、けが・やけどをすることがあります。

ゆで卵（殻付・殻なし）のあたためもしないでください。



■本体の上に物を置かない


禁止

過熱して焦げたり、変形することがあります。

■食品は加熱しすぎない


禁止

発火・発煙・突沸のおそれがあります。

- 飲み物（牛乳・お酒・コーヒー・水など）や、生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り（突沸）、やけどのおそれ、食品（固体）などは発火するおそれがあります。飲み物は加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- 少量の食品は自動で加熱しないでください。
  各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

■本体の上面は20cm以上あけておく

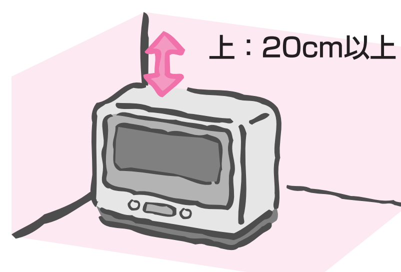


- 間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。熱に弱いものには近づけないでください。

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下表以上の距離を保ってください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	0	0	(開放)	0	0

【消防法　基準適合　組込形】



次ページへつづく

⚠ 注意

■鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま加熱しない


禁止

発火するおそれがあります。

■殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する



ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内やドアに油・食品カスをつけたまま放置したり、加熱したりしない


禁止

さび・発火・発煙などの原因になります。

付着した場合は必ずふき取ってください。

■食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する


高温注意

容器が熱くなっていたり、ラップをはずすときに、蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。

■ビンのふたや、せん（ねじ式のものなど）は、はずして加熱する



はずさないと容器が破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしない


禁止

破損してけがをするおそれがあります。割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■ヒーター加熱後、熱くなった角皿を急冷するときは注意する


高温注意

蒸気や飛まつで、やけどのおそれがあります。

■調理中、調理後ドアに水をかけない


禁止

割れてケガをするおそれがあります。

■自動の「あたため」ボタン、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない


禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火するおそれがあります。

■角皿スチーム調理中、調理後角皿の扱いには注意する


高温注意

やけどのおそれがあります。
角皿の出し入れの際にはお手持ちのミトンなどを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。（残湯量はメニューによって異なります。約100～300ml）

⚠ 注意

■庫内で食品が燃えたときは、ドアを開けない


禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- 次の処置をしてください。
  ①ドアを閉めたまま 取消 ボタンを押す。
  ②電源プラグを抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火してください。
- そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

■本体が転倒、落下した場合は、外部に損傷がなくても使用しない


禁止

感電や電波漏れのおそれがあります。販売店にご相談ください。

別売品の転倒防止器具
※地震対策としてもお使いください。
品番：　A195A-1K20
希望小売価格：1,050円(税込み)
2006年9月現在

お願い

電子レンジ使用調理

■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内がカラのまま作動させない
異常に高温になり、故障の原因になります。
またカラの容器も加熱しないでください。

■角皿はオーブン・グリル以外では使用しない
電波（レンジ）を使って加熱する調理では火花が飛ぶことがあるので使えません。

ヒーター使用調理

■角皿はお手持ちのミトンなどを使って、両手で出し入れする
片手だけでは、落とすおそれがあります。

設置について

■テレビ・ラジオ・無線機器(無線LANなど)・アンテナ線などに近づけない
画像の乱れ、雑音、通信エラーの原因になります。
4m以上離してください。

使える容器・使えない容器

	容器の種類	レンジ	オーブン/発酵・グリル
ガラス	耐熱性がある	○ 使えます カラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。	○ 使えます
ガラス	耐熱性がない	× 使えません カットガラス、強化ガラスも使えません。	× 使えません
プラスチック	耐熱性がある 耐熱温度140℃以上 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	○ 使えます • ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 • 密封性の高いふたは使わないでください。 • 油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。	× 使えません ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
プラスチック	耐熱性がない 耐熱温度140℃未満	× 使えません • 電波で変質するもの（ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂）も使えません。 • ただし、生ものを解凍するとき発泡スチロール製トレーは使えます。	× 使えません

⚠ 注意

■自動の「あたため」ボタン、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

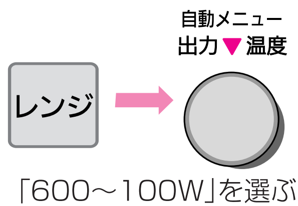

禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火するおそれがあります。

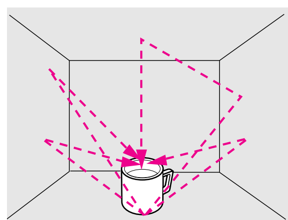
	容器の種類	レンジ	オーブン/発酵・グリル
陶磁器・漆器	陶器・磁器	○ 使えます ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛んだりすることがあるので使えません。	○ 使えます ただし、内側に色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。
	漆器	× 使えません 塗りがはげたり、ひび割れるおそれがあります。	× 使えません
金属	アルミ・ホーローなどの金属容器	× 使えません • 金網や金串なども火花が飛ぶので使えません。 • 金属製の焦げ目付け皿は使えません。	○ 使えます ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。
その他	木・竹製品・紙製品	× 使えません • 針金を使っているものは燃えやすくなります。 • ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。	× 使えません ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。
	ラップ 耐熱温度140℃以上	○ 使えます ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。	× 使えません 高温になり、溶けるおそれがあります。
	アルミホイル	× 使えません ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。 （肉・魚の解凍など）	○ 使えます

加熱のしくみ

電子レンジ



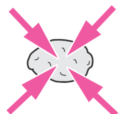
「600～100W」を選ぶ



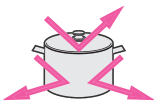
加熱のしくみ

電波が食品にあたることにより、食品の水分子が激しくぶつかり合って摩擦熱を起こします。
その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

■電波の性質


食品や水分には吸収。


陶器やガラスは透過。

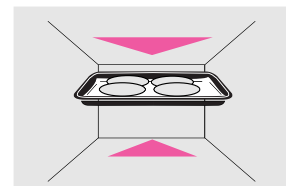

金属には反射。

コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

グリル




角皿上段

加熱のしくみ

上ヒーターで加熱します。
庫内の温度を早く上げるために下ヒーターも使用しています。
オーブン料理の追加加熱にも使います。
メニュー例：
魚の照り焼き・塩焼き など

■加熱時間は

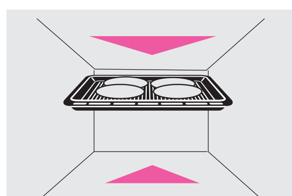
食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

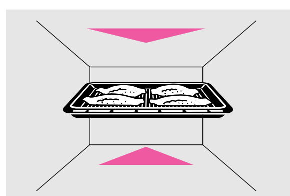
■調理中は

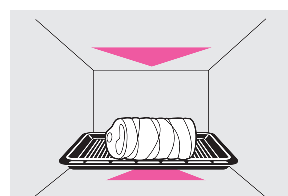
肉・魚の種類や脂肪ののり具合・塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
※脂が少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。

オーブン／発酵

オーブン
／発酵


角皿上段


角皿中段


角皿下段

加熱のしくみ

上ヒーターと下ヒーターで加熱します。

メニュー例：
上段　グラタンなど
中段　クッキー、ホイル焼きなど
下段　ケーキ、焼き豚など厚みのある食品

■加熱時間は
食品の分量が増えても、レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。
※オーブンの特性で、メニューにより加熱時間が長くなるものがありますので、
その場合は様子を見ながら調節してください。

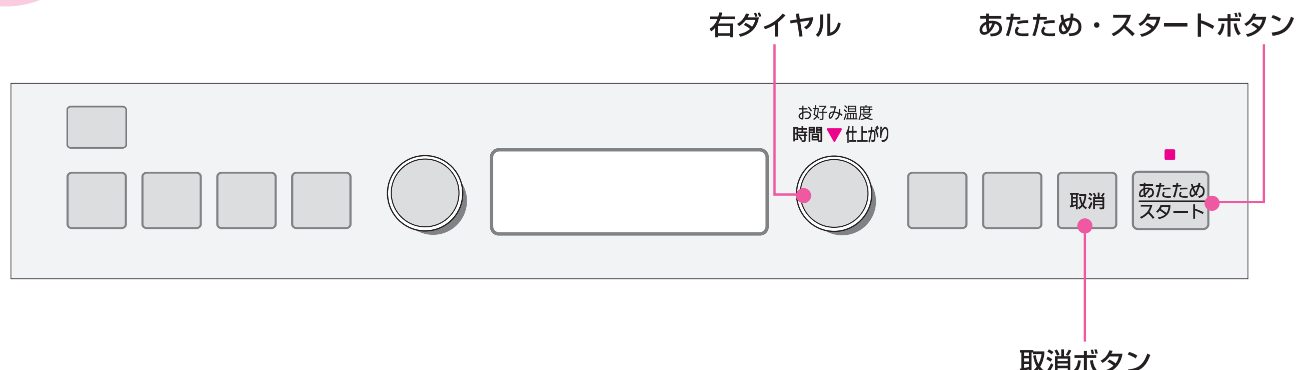
■調理中は
庫内の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は控えめにしましょう。

■発酵(35・40℃)は
温度は2段階に設定できます。(35・40℃)
パンの種類や生地の状態、季節によって使い分けてください。

■加熱後は
焦げすぎを防ぐため、すぐに取り出しましょう。

■焼けムラが気になるときは
加熱途中で、食品の前後左右を入れ替えましょう。

おかず・ごはんのあたため



付属品　なし

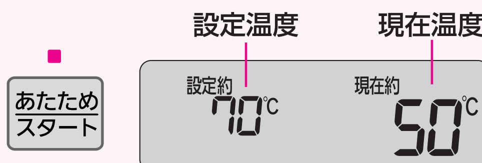
レンジ加熱

例）1品あたためるとき

1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に置きます。(分量は100～500gまで)
- 食品の量に合った耐熱容器で。(▶14ページ)

2 あたため スタート を押す



- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後、現在温度を表示します。
  現在温度が0℃未満のとき、短い時間であたたまるものは表示しない場合もあります。

お好みの仕上がりを選ぶには

右ダイヤルを回して仕上がり温度を合わせる

- 45～90℃に設定できます。
- スタート後、右ダイヤルのランプが点滅または点灯中(約14秒間)に設定ができます。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

あたため足りないときは

食品を取り出して、混ぜたり、並べかえたあとに再度 あたため・スタート ボタンで加熱する。
または レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

あたため・スタートボタンで加熱できない食品

- **牛乳、水、コーヒー**
  牛乳 ボタンで杯数を設定してあたためる。
  ※ あたため・スタート ボタンであたためると沸とうするおそれがあります。
- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン**
  冷凍食品（肉だんごやタレのついたもの）
  冷凍カレー・シチュー
  冷凍パン（バターロールなど）
  肉まん・あんまんなどのあん入り食品
  レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する。
- **お酒**
  レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する。
- **いかなど、はじけやすい食品**
  レンジ 300Wで時間を合わせて加熱する。

（手動で調理するときの設定時間 ▶78ページ）

お知らせ

設定温度と現在温度の表示について
・表示は食品のおよその温度です。短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。
・設定温度より低い表示で切れることがあります。

メモリー機能
初期設定は70℃です。55～75℃に設定した場合、その温度を記憶します。
次にあたためるときは、記憶した温度を表示します。

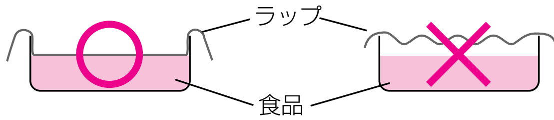
メニューによりラップが必要です

陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません

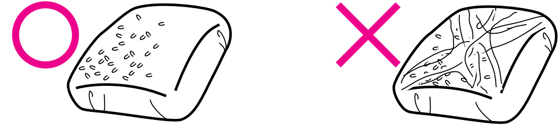
ラップするもの		ラップしないもの	
蒸しもの **カレー** **シチュー** **煮魚**	・しゅうまいなどの蒸しもの ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など	**ごはん** **汁もの**	・ごはん ・みそ汁 ・スープ
冷凍もの	・冷凍食品（フライ類を除く） ・冷凍ごはん（ラップの重なりは下にして置く）	**いためもの** **ハンバーグ** **焼きもの** **フライ** **天ぷら**	・野菜炒め、やきそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ ・天ぷら
		煮もの	・野菜の煮ものなど

ラップのしかた　**ラップは食品にぴったりつけましょう**

ラップが食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためできないことがあります。



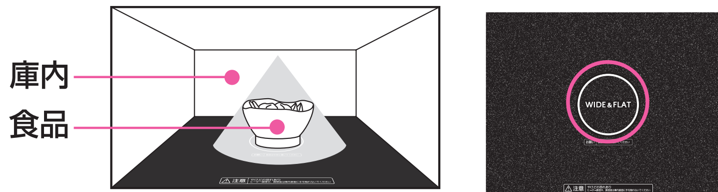
ラップで直接食品を包んでいるときはラップが重なっている方を下にして置きます。
重なっている方を上にすると上手にできません。



上手にあたためるには

食品の置きかたと赤外線センサーの見える範囲

庫内底面の丸印を目安に庫内中央に寄せて置きます。
端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できません。



- 食品は中央に置いてください。端に置くと加熱がうまくできません。
  また、端に置くと、赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎることがあります。
- 赤外線センサーを正しく働かせるために、オーブンやグリルの使用後、レンジを連続使用したあとなどは、庫内を十分に冷ましてください。

あたためのコツ

分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙・発火することがあります。
レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。

室温・冷蔵ごはん



- 分量は、100～500gまで。
- お茶わんまたは容器に入れてラップをしないであたためます。

冷凍ごはん



- 分量は、100～300gまで。
- ラップに包んだ冷凍ごはんは、ラップの重なっている方を必ず下にして皿にのせて加熱します。
- 冷凍するときは平たく均一に1人分、1個ずつ(約150～300g)ラップに包みます。できるだけ平たく形を整えましょう。

おかず・汁もの

- 分量は、100～500gまで。
- 容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。
- 市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

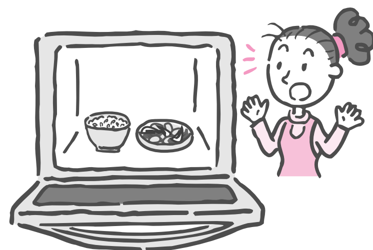
カレー・シチュー

- 分量は、100～500gまで。
- 80℃に設定してあたためてください。（温度の目安　▶23ページ）
- 具などがはねることがあるので、必ずラップをしてください。
  なお、ラップをはずすときにも気を付けてください。
- 深めの容器に入れて、加熱後に必ず混ぜてください。
- レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍カレーは、自動ではあたためられません。 レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。（▶78ページ）

お弁当

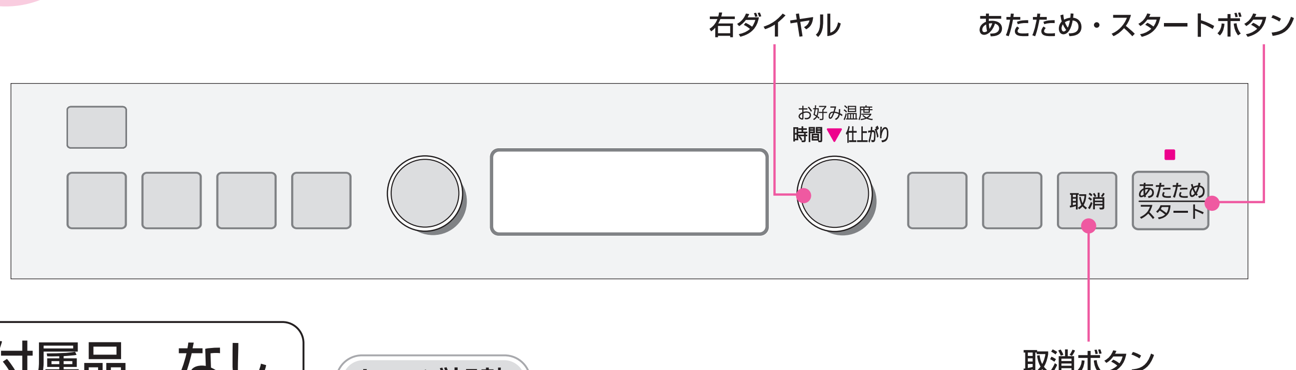
- 分量は、300～500gまで。
- 食品を包装しているラップやふたを必ずはずします。
  ラップやふたをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形する原因になります。
- アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。
  アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出ることがあります。
  ゆで卵や、しょうゆ・ソースの入った容器は破裂して、やけど・けがをするおそれがあります。
- お弁当の中身によって、仕上がりが変わります。

■室温の食品を2～4品同時にあたためることができます



- 組み合わせる食品の分量は、ほぼ同じにしてください。
  1つの食品はそれぞれ100～300gまで。
- あたためる前の食品の温度が違うと上手にあたたまりません。
- 組み合わせる食品の種類によってうまくできない場合があります。
  ごはんとカレーなどの加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しないでください。（温度の目安　▶23ページ）
- からあげやしゅうまいなどの小さく油を多く含む食品、ソース・タレのかかった食品は1品であたためてください。
- みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずの同時あたためはできません。別々にあたためてください。

お好みの温度に



付属品　なし

レンジ加熱

－10～90℃のお好みの温度に加熱することができます

- 40℃から表示が始まり、5℃きざみに設定できます。
- 45～90℃設定の場合、高出力で加熱するため、分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙、発火することがあります。
  レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。
- メニューによりラップをするものとしないものがあります。(▶19、23ページ)

例）おかずを1品あたためるとき

1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に。(食品の分量　▶23ページ)
- 食品の量に合った耐熱容器で。(▶14ページ)

2 右ダイヤルを回して温度を合わせる

設定約 65℃

3 あたため スタート を押す



- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後、現在温度を表示します。
- 0℃以下設定時は表示されません。
- 短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

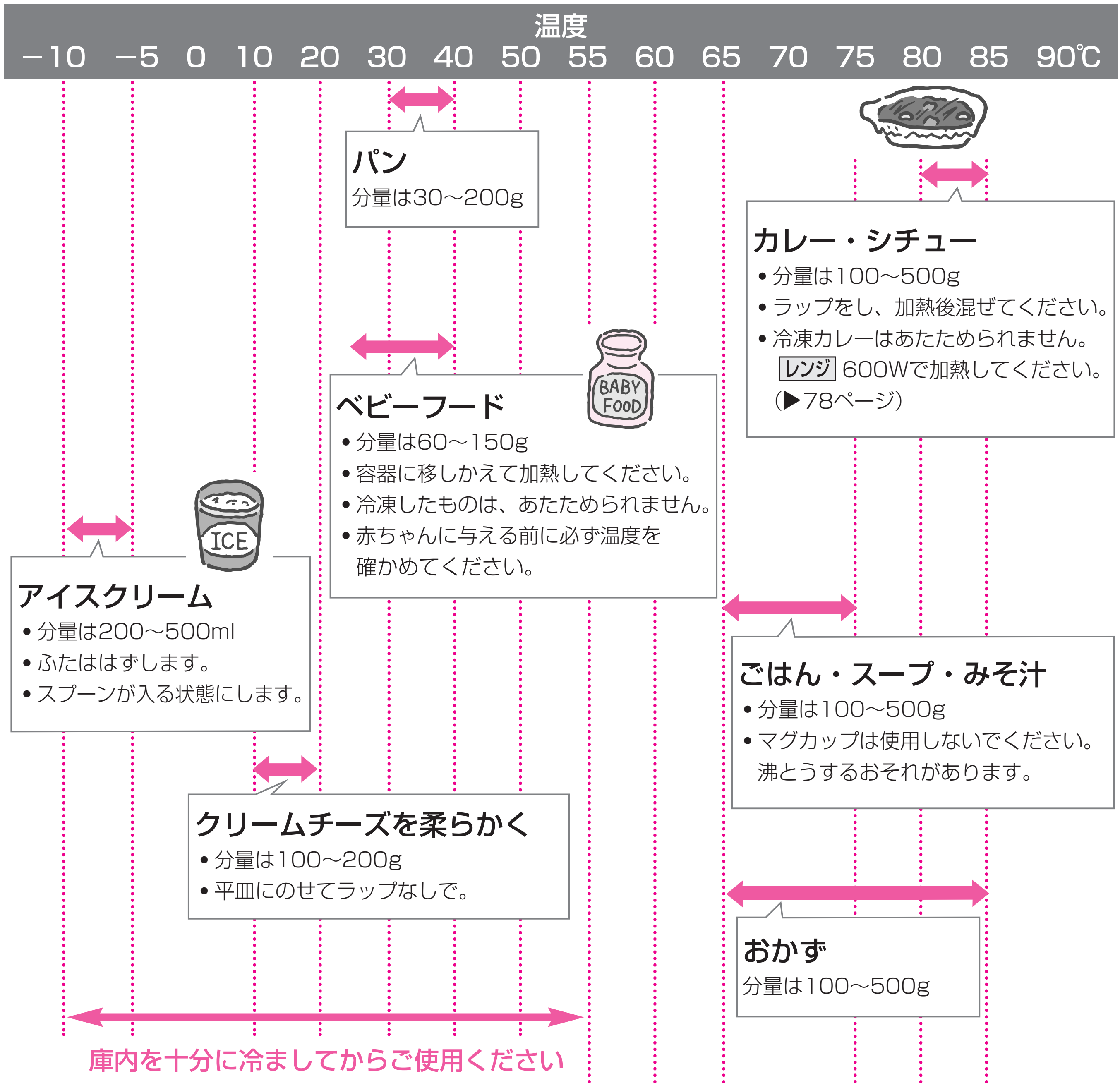
- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

お知らせ

- お好みの温度に加熱する場合、設定した温度を記憶しておくメモリー機能はありません。
- スタート後に温度変更はできません。

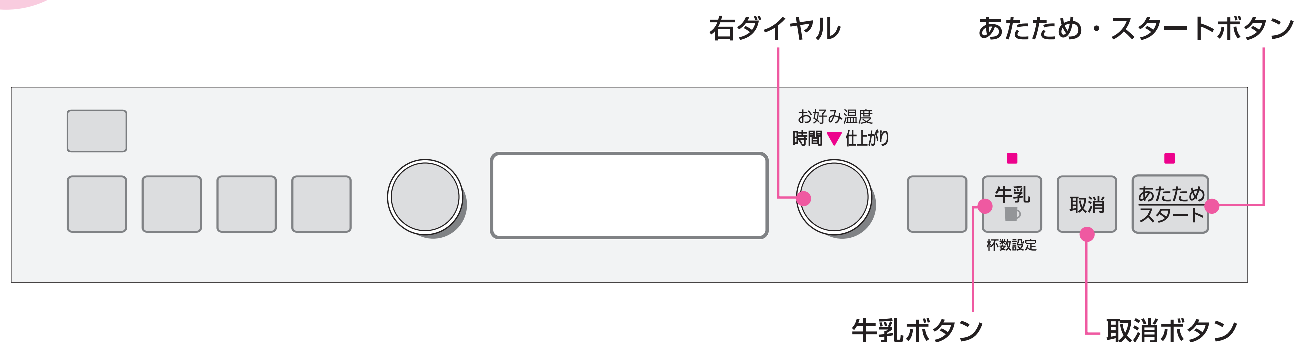
お好みの温度と食品の目安

特に熱くしたいときのみ90℃に設定してください。



自動調理

牛乳



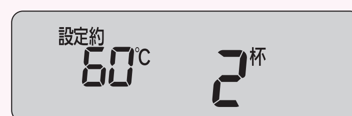
付属品　なし

レンジ加熱

例）牛乳2杯を60℃であたためるとき

1 牛乳を入れる

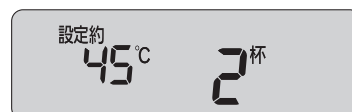
2 [牛乳] を押してあたためる杯数を選ぶ



- 押すごとに杯数が切り替わります。
- 1～4杯分まで設定できます。

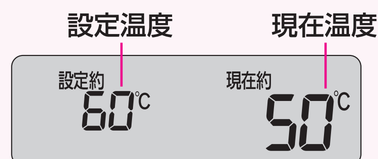
お好みの仕上がりを選ぶには

右ダイヤルを回して仕上がり温度を合わせる



- 最初の設定温度：60℃
  35～70℃まで5℃きざみで設定できます。
- スタート後にも、右ダイヤルのランプが点滅または点灯中(約14秒間)は温度設定ができます。
  ただし、杯数設定の変更はできません。

3 [あたため スタート] を押す



- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後、現在温度を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)

お知らせ

[牛乳] ボタンのメモリー機能について

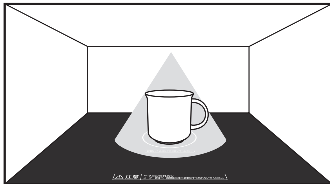
設定した温度のみを記憶します。次にあたためるときには、記憶した温度に設定されます。
杯数は記憶されませんので、そのつど設定してください。

上手にあたためるには

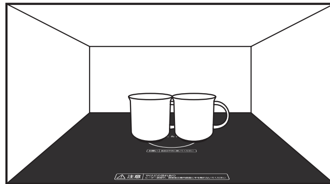
置きかたと赤外線センサーの見える範囲

庫内底面の丸印を目安に庫内中央に寄せて置きます。

■1杯



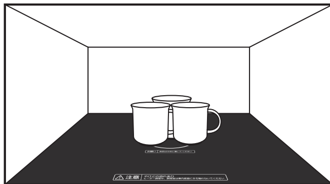
■2杯



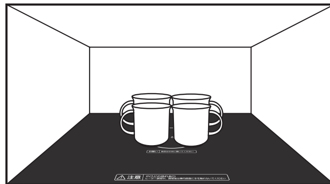
コップ

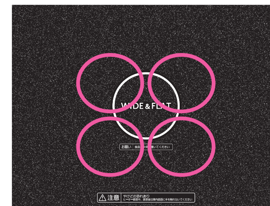


■3杯



■4杯





あたためのコツ

- 牛乳、コーヒー、水があたためられます。
- 分量は、一度に1～4杯まで。容器の8分目まで入れてください。
  ※容器に対して少量しか入れないと、赤外線センサーがうまく働かないため、沸とうするおそれがあります。
  ※2杯以上加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。
- 容器は、広口で背の低いものを使います。（マグカップなど）
- おいしく飲むために、加熱前と加熱後に必ず混ぜます。



※容器の形状により仕上がりが異なります。右ダイヤルで温度調節をしてください。

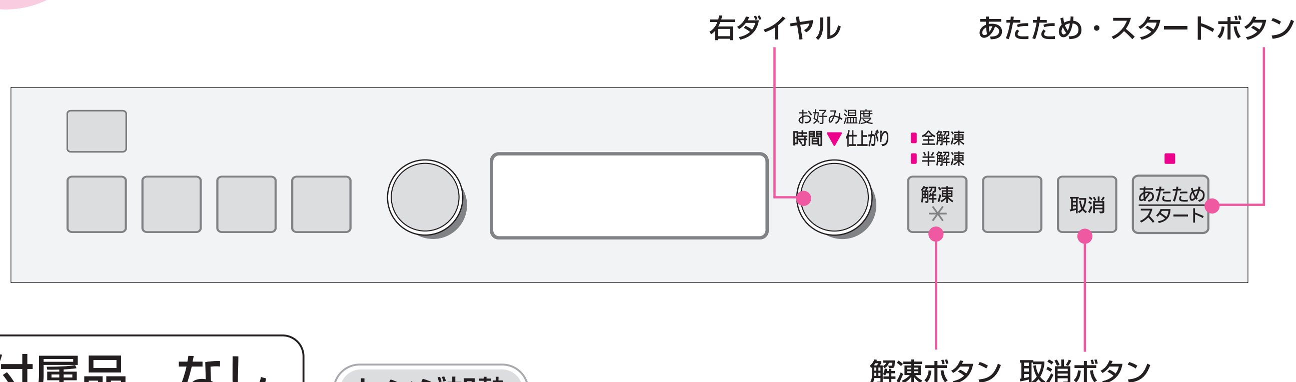
- お酒をあたためるときは： 牛乳 ボタンではあたためられません。
  レンジ 600Wで時間を合わせてあたためます。
  (▶78ページ)
  容器は背の低いずんぐりとしたものをお使いください。
  コップでお酒をあたためるときは広口のものをお使いください。
  加熱前と加熱後には必ず混ぜます。



あたため足りないときは

レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

「解凍」で肉や魚を解凍



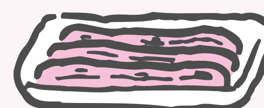
付属品　なし　レンジ加熱

解凍 ボタンを使い分けましょう

全解凍	半解凍
ほぐしやすい固さに解凍し、加熱調理する場合に適しています。 • 形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。 • 固い部分があるときは、室温で少しおいてください。	**包丁でサクサクと切れる固さに仕上げます。** さしみ、肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。

1 ラップをはずした食品を入れる

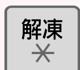
- 食品は庫内中央に。
- 分量は100～500gまで。
- 家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。



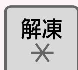
発泡スチロールのトレーのまま入れる

2 解凍 で全解凍か半解凍を選ぶ

全解凍は1度押す



半解凍は2度押す



お好みの仕上がりを選ぶには

右ダイヤルを回して仕上がりを選ぶ

- 強弱の5段階の設定ができます。
- スタート後にも右ダイヤルのランプが点灯中(約14秒間)は設定ができます。

弱■----強

<弱>

3  を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 右ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）

まだ解凍できていないときは

加熱終了後、右ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に、追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、 レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。

解凍 ボタン で解凍できない冷凍野菜は

レンジ 600Wで時間を合わせて解凍する。（▶78ページ）

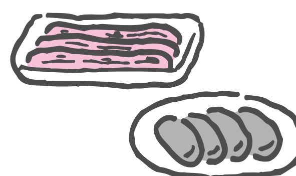
上手に解凍するには

- 発泡スチロールのトレーがないときは耐熱性の平皿に食品をのせてください。
- 食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。
- **温度のあがった食品は、 レンジ 100Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。**
  （例）・冷凍庫から出して長い間放置した食品
  　　　・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
- 分量が100g未満の食品は、自動では上手に解凍できません。
  レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。（▶79ページ）
- ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分にふき取ってください。また、オーブンやグリルの調理後、レンジの連続使用後などは、庫内を十分に冷ましてください。
  (赤外線センサーをうまく働かせるため)

上手に冷凍するには

材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える

1回分ずつ（約300gまで）に分け、3cm以内に厚みをそろえる。

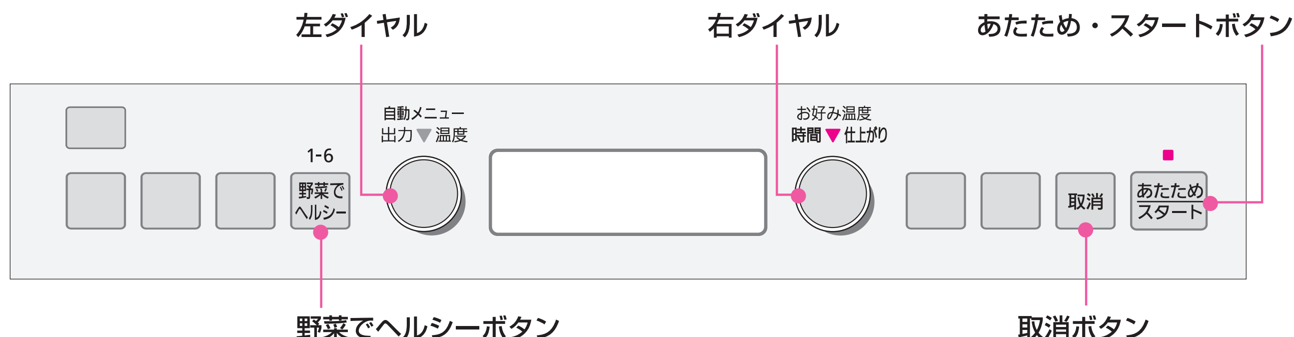


ラップでしっかり密封する

・一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから1尾ずつ保存する。
・えびは重ならないよう並べる。



野菜でヘルシー



付属品　なし

レンジ加熱

1 食品を入れる

2 [野菜でヘルシー]を押して メニュー番号を合わせる



2 かぼちゃサラダの場合

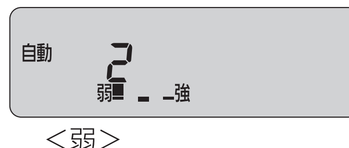
左ダイヤルではメニュー番号を合わせることはできません。

1 根菜サラダ	P40	4 ラタトゥイユ	P41
2 かぼちゃサラダ	P40	5 ピクルス	P42
3 具だくさんスープ	P41	6 野菜ジャム	P42

お好みの仕上がりを選ぶには

右ダイヤルを回して仕上がりを選ぶ

- 強弱3段階の設定ができます。
- スタート後にも右ダイヤルのランプが点灯中(約14秒間)は設定できます。



＜弱＞

3 [あたためスタート]を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 右ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）

自動メニュー

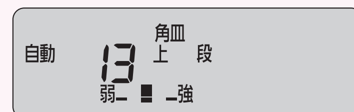
左ダイヤルで自動メニュー番号を合わせて、以下のメニューが作れます。

付属品：なし	付属品：角皿	
7 ゆで野菜(葉果菜) P32 8 ゆで野菜(根　菜) P33 9 五目豆 P43 10 煮こみ料理 P44～46	11 ホイル焼き P47 12 焼きいも P50 13 グラタン P48 14 鶏肉のロースト P51 15 ピザ P62 16 スポンジケーキ P64 17 シフォンケーキ P66	18 シュー P70 19 ポテトのスフレ P58 20 茶わん蒸し P56 21 手づくり豆腐 P57 22 ガトーショコラ P59 23 濃厚チーズケーキ P60 24 とろけるプリン P61

自動メニュー7～18

1 食品を入れる

2 左ダイヤルを回して メニュー番号を合わせる



13 グラタンの場合

お好みの仕上がりを選ぶには

右ダイヤルを回して仕上がりを選ぶ



<強>

- 強弱3段階の設定ができます。
- スタート後にも右ダイヤルのランプが点灯中(約14秒間)は設定できます。

3 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

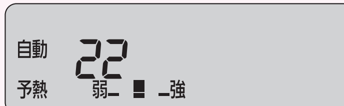
- 庫内灯が消灯。
- 右ダイヤルのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため最大約15分間ファンが回ります。

加熱時間を追加したいときは (▶31ページ)

自動メニュー19～24(角皿スチーム)　予熱あり　ヒーター加熱

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 左ダイヤルを回して メニュー番号を合わせる



22 ガトーショコラの場合

お好みの仕上がりを選ぶには

右ダイヤルを回して仕上がりを選ぶ



<弱>

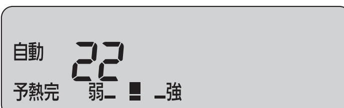
- 強弱3段階の設定ができます。
- 予熱中や予熱完了後、スタート後にも(約14秒間)、右ダイヤルのランプが点灯中は設定できます。

2 あたため スタート を押し、予熱する

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

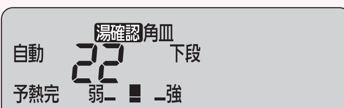


3 角皿に食品をのせ、湯を張る

食品をのせる前に角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰めます。(▶31ページ「加熱前のポイント」)
張るお湯の温度は約50℃。

4 角皿を下段に入れる

やけどに注意する。(▶31ページ「加熱前のポイント」)



5 あたため スタート を押す

- 湯確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 右ダイヤルのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

角皿スチームを上手にお使いいただくために

角皿スチームのメニューは角皿に湯を張り、スチームを発生させて調理します。
やけどをしないように、角皿（湯）の扱いには十分ご注意ください。

●加熱前のポイント

1 **まず、分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める**

ペーパータオルを敷くのは
- 型や容器のすべり止めのため
- ペーパータオルに吸水させることで、調理後の角皿を取り扱う際に、熱い残湯をこぼれにくくするため

2 **湯こぼれ防止のために開けたドアの上に角皿を置いて湯を張る**（下図参照）

また、角皿を庫内に入れるときは、予熱後のドアが熱くなっているため、お手持ちのミトンなどを使ってドアや庫内に手が触れないようにご注意ください。



3 **張る湯の温度は50℃**（お風呂より少し熱めの温度）

湯の温度が極端に違うとプリンなどが固まりにくくなるなど、料理のできばえに影響します。
お風呂より少し熱めの温度を心がけてください。
また、湯量はメニューによって異なりますのでレシピに従ってください。

4 **湯の張り忘れに注意する**

角皿スチームのメニューを選ぶと 湯確認 を点滅させてお知らせします。
湯の張り忘れや、湯量が不足すると、乾燥したり、すがたったりして上手にできません。

⚠注意

■角皿スチーム調理中、調理後角皿の扱いには注意する


高温注意

やけどのおそれがあります。
角皿の出し入れの際にはお手持ちのミトンなどを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。（残湯量はメニューによって異なります。約100～300ml）

自動メニュー「1～24」で加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、右ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に、追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、各メニューページの「手動のときは」を参照してください。
オーブン調理は予熱なしで加熱します。

自動調理

次ページへつづく

ゆで野菜のコツ

レンジ加熱

2つの自動メニューを使い分けましょう

誤った使いかたをすると、赤外線センサーがうまく働かないため発煙・発火するおそれがあります
下記の項目に従って正しくお使いください

- 葉菜 ‥‥‥‥‥‥‥ラップに包んで耐熱性の平皿にのせて加熱する。
- 果花菜・根菜 ‥‥‥耐熱性の平皿にのせ、皿ごとラップをして加熱する。
- 陶器・ガラス・プラスチック製のふたは使えません。
- 分量が100g未満の場合は レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。

野菜をゆでるときのコツ

- アクの強い野菜は加熱前、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。
- 洗ったときの水分を残して加熱しましょう。乾燥や脱水を防ぎ、しっとりと仕上がります。
  ただし、容器に水をはりその中に入れて加熱しないでください。
- 野菜の状態(季節や野菜の保存状態)により、仕上がりが異なります。
  右ダイヤルで調節してください。
- 取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

7 ゆで野菜（葉果菜）

葉菜

- **分量は、100～500gまで**
  (ほうれん草・小松菜・青梗菜(チンゲンサイ)は300gまで)

ほうれん草・小松菜など
葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れる。
加熱後、流水にさらしアクを取る。

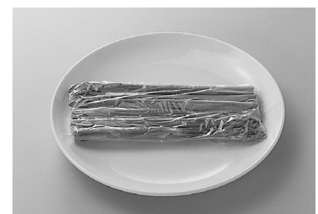
キャベツ
キャベツは固い芯を取り、大きさをそろえて切る。

グリーンアスパラガス
穂先と根元を交互に重ねる。
加熱後、手早く冷水に取る。

直接ラップに包んで耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く

- ラップの重なり合う部分を下にして加熱する。
- ラップは何重にも重ねて包まない。


ほうれん草


グリーンアスパラガス

7 ゆで野菜（葉果菜）

果花菜

• 分量は、100～500gまで

かぼちゃ
やや厚めに大きさをそろえて切る。

なす
大きさをそろえて切り、塩水につけてアク抜きする。

ブロッコリー・カリフラワーなど
小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

さやいんげん
すじを取る。

耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く

ラップは何重にも重ねておおわない。


ブロッコリー

8 ゆで野菜（根菜）

• 分量は、100g～1kgまで（にんじん・大根は500gまで）

にんじん
輪切りか、いちょう切りにして水にくぐらせる。
厚切り、角切りのにんじんは レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する。（▶78ページ）

じゃがいも・さつまいも・さといもなど
加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。
（切って使うとき）皮をむき大きさをそろえて切る。

大根
2～3cmの厚さの輪切りにする。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く

ラップは何重にも重ねておおわない。


じゃがいも

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、右ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、 レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。

⚠注意

■自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない



容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火するおそれがあります。

レンジ



付属品　なし

レンジ加熱

600～100W

例）「300W」10分で調理するとき

1 食品を入れる

2 レンジ を押す

レンジ 600W

600Wで加熱するときは、4の操作へ。

3 左ダイヤルを回して出力300Wに合わせる

レンジ 300W

- 左に回すと500W、300W、150W、100Wの順に出力を表示します。
- レンジ ボタンを押しても、出力を切り替えることができます。

4 右ダイヤルを回して時間を合わせる

レンジ 300W 10分

- 合わせることができる時間

600～300W（最大30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0～5分	5分～10分	10分～30分

150～100W（最大300分）

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
0～10分	10分～30分	30分～120分	120分～300分

- 時間を合わせると出力の変更はできません。
  変更したいときは、 取消 ボタンを押して、最初から操作し直してください。

5 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 右ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）

連動調理(出力を組み合わせる)

[レンジ] 600Wでひと煮たちさせ、300Wや150Wで煮こみます。五目豆やかぼちゃの煮もの、黒豆などに。

例)「600W　10分」➡「150W　60分」のとき

1



600W 1度押す ➡ **右ダイヤルで10分に合わせる**

1 の操作では、600～100Wの設定が可能です。

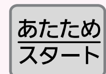
2



300W 1度押す ➡ **左ダイヤルで150Wに合わせる** ➡ **右ダイヤルで60分に合わせる**

2 の操作では300～100Wの設定が可能です。

3



を押す

600Wが終わると自動的に150Wに切り替わり、150Wの残り時間を表示します。

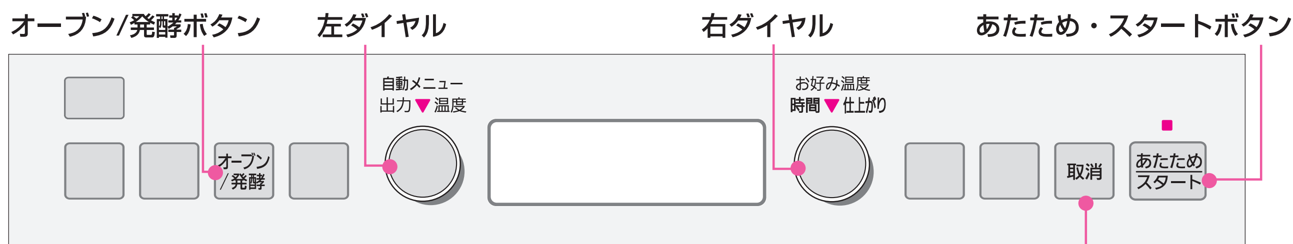
レンジ出力の使い分け

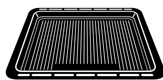
出力	適する調理
600W	食品のあたためや野菜をゆでるとき
500W	市販の冷凍食品のあたためめに
300W	魚類の調理、卵料理など
150W	炊飯などの追加加熱に
100W	解凍を手動でするときに

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、右ダイヤルのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて [あたため・スタート] ボタンを押します。ランプが消えたときは、最初から操作し直してください。

オーブン／発酵



付属品 

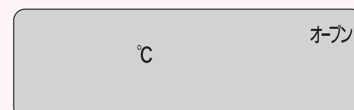
ヒーター加熱

オーブン 予熱なし

例）予熱なし190℃で20分調理するとき

1 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

2 オーブン/発酵 を押す



3 左ダイヤルを回して温度を合わせる



- 100～250℃の設定が可能です。
  （ただし、庫内が約70℃以上のときは、電気部品保護のため220℃までの設定になります）
- 35・40℃は発酵の温度です。（▶38ページ）

4 右ダイヤルを回して時間を合わせる



- ③の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。
- 合わせることができる時間（最大120分）

30秒単位	1分単位	5分単位
0～10分	10分～30分	30分～120分

5 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
- 途中、左ダイヤルで設定温度を変更できます。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 右ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

お願い

- 角皿にアルミホイルを敷く場合は、前後の穴をふさがないようにしてください。ふさぐと焼きムラの原因になります。
- オーブン/発酵 ボタン使用後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
  （発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形するおそれがあるため、耐熱性の容器をお使いください）

オーブン 予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。
（ただしトーストを焼く場合のみ、角皿を下段に入れます▶76ページ）

例）予熱あり190℃で20分調理するとき

1 オーブン/発酵 を押す

℃ オーブン

2 左ダイヤルを回して温度を合わせる

設定 190℃ オーブン 予熱

- 100～250℃の設定が可能です。
  （ただし、庫内が約70℃以上のときは、電気部品保護のため220℃までの設定になります）
- 発酵(35・40℃)に設定された場合は予熱なし設定になります。
- ここで時間を合わせると、予熱なし設定になります。

3 あたため スタート を押す

設定温度 現在温度
設定 190℃ 予熱 現在約 オーブン 150℃

- 予熱時間の目安
  150℃：約8分、200℃：約13分、250℃：約19分
- スタート後、庫内が100℃以上になると現在温度が表示されます。
  （100℃未満の場合は表示されません。）

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

設定 190℃ オーブン 予熱完

4 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

5 右ダイヤルを回して時間を合わせる

合わせることができる時間
（最大120分）

30秒単位	1分単位	5分単位
0 〜 10分	10分 〜 30分	30分 〜 120分

設定 190℃ 予熱完 角皿 オーブン 20分

6 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
- 途中、左ダイヤルで設定温度を変更できます。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 右ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

手動調理

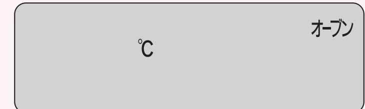
次ページへつづく

発酵

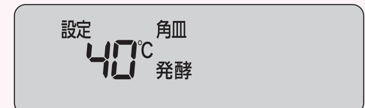
例）発酵を40℃で30分するとき

1 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

2 [オーブン/発酵] を押す



3 左ダイヤルを回して温度を合わせる



- 35・40℃が発酵の温度です。
- 発酵は、途中で温度変更できません。

4 右ダイヤルを回して時間を合わせる



合わせることができる時間(最大120分)

30秒単位	1分単位	5分単位

0　10分　30分　120分

5 [あたため スタート] を押す

- 残り時間を表示します。
- 発酵温度を保持するために庫内灯は消しています。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 右ダイヤルのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)

お知らせ

発酵について

- 庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内温度が変わってきます。
  食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- 夏場など室温が高い場合、庫内温度が設定より高めになることがありますので、
  食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
  また、冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を
  長めに設定してください。

加熱時間を追加したいときは（オーブン予熱あり、なし・発酵）

加熱終了後、右ダイヤルのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて [あたため・スタート] ボタンを押します。
ランプが消えたときは、オーブン予熱なし(または発酵)で、最初から操作し直してください。

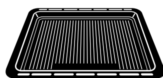
途中で温度を変更したいときは(オーブン予熱あり、なし)

加熱中に左ダイヤルを回して調節します。

グリル



付属品



ヒーター加熱

例）「グリル」10分で調理するとき

1 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

2 グリル を押す

角皿　グリル

3 右ダイヤルを回して時間を合わせる

合わせることができる時間
（最大30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0～5分	5分～10分	10分～30分

角皿　グリル
10分

4 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 右ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、右ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。

レンジ加熱

根菜サラダ

使用ボタン	自動メニュー「1　根菜サラダ」
付属品と加熱時間の目安	なし 約9分

材料（3～4人分）
ごぼう（細めのせん切り）…150g
にんじん（せん切り）…中1/2本（100g）
れんこん（いちょう切り）…150g

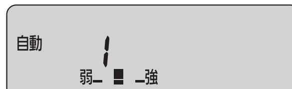
たれ
しょうゆ、みりん………各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま
………………………………各大さじ1
お好みで ……とうがらし（輪切り）



1 加熱する

直径約20～25cmの耐熱性の平皿にごぼうとにんじん、れんこんを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

野菜でヘルシー 1度押す → あたため スタート
「1 根菜サラダ」



加熱後よく混ぜ、水けを切る。

2 たれであえる

たれをかけてあえる。

●**手動のときは**
レンジ 600Wで
約8～9分

レンジ加熱

かぼちゃサラダ

使用ボタン	自動メニュー「2　かぼちゃサラダ」
付属品と加熱時間の目安	なし 約5分

材料（4人分）
かぼちゃ……………………………300g
（皮をむき、2～3cmの角切りにする）
たまねぎ（薄切り）………………50g
ハム（1cm幅に切る）…………2枚
ゆで卵（粗くきざむ）…………1個
マヨネーズ …………………大さじ2
塩、こしょう ………………各少々



1 加熱する

直径20～25cmの耐熱性の平皿にかぼちゃとたまねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

野菜でヘルシー 2度押す → あたため スタート
「2 かぼちゃサラダ」



2 仕上げる

残りの材料を加え混ぜ合わせる。

●**手動のときは**
レンジ 600Wで
約5～7分

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱

具だくさんスープ

使用ボタン	自動メニュー「3　具だくさんスープ」
付属品と加熱時間の目安	なし 約35分

材料（4人分）

Ⓐ 1cmの角切り
- ごぼう（皮をこそげる）…100g
- にんじん …中1/2本（100g）
- 大根…100g
- たまねぎ …50g
- しいたけ …5枚
- じゃがいも …小1個（100g）
- 鶏もも肉（皮なし）……150g

Ⓑ
- だし汁（昆布だし） …3カップ
- 酒 …大さじ2
- 薄口しょうゆ ……大さじ1 1/2

●直径約25cmの耐熱ガラス製ボールを使用してください。



1 下ごしらえをする

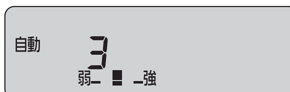
鶏もも肉をサッと湯通しする。

2 加熱する

直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにⒶとⒷを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

野菜でヘルシー 3度押す → あたためスタート

「3 具だくさんスープ」



●手動のときは

レンジ 600Wで約13〜15分、そのあと
レンジ 300Wで約20分

レンジ加熱

ラタトゥイユ

使用ボタン	自動メニュー「4　ラタトゥイユ」
付属品と加熱時間の目安	なし 約25分

材料（3〜4人分）

- たまねぎ …1/2個(150g)
  (20gはみじん切り、残りは2〜3cmの角切り)
- なす …中1/2本(100g)
- トマト …1個(150g)
- パプリカ …1個(150g)
- ズッキーニ …1本（110g）
- ピーマン …3個（90g）
- にんにく（みじん切り） …1片
- オリーブ油 …大さじ2
- 塩 …小さじ1/2



1 下ごしらえをする

トマトは皮と種を取って乱切りにし、ズッキーニは種を取り4cmの長さに切る。その他の野菜は2〜3cmの角切りにする。

2 下加熱をする

深めの耐熱容器にたまねぎ（みじん切り）、にんにく、オリーブ油を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W → 約2〜4分 → あたためスタート

茶色に色付くまで加熱する。さらになすを入れて油をからめ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W → 約2分 → あたためスタート

（油を使って加熱することで、なすを色止めします）

3 煮こむ

❷に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えてよく混ぜる。ふたをして庫内中央に置く。

野菜でヘルシー 4度押す → あたためスタート

「4 ラタトゥイユ」



●手動のときは

レンジ 600Wで約23〜27分

野菜ピクルス

使用ボタン	自動メニュー「5　ピクルス」
付属品と加熱時間の目安	なし 約10分

材料（4人分）
きゅうり、パプリカ、大根、
キャベツなど（適当な大きさに切る）
にんじん（薄めの輪切り）
……………………合わせて350g

漬け汁
酢（米酢など）…………350g
砂糖…………………………80g
赤とうがらし………………少々
塩、こしょう……………各少々
ローリエ………………………1枚



レンジ加熱

① **加熱する**
深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ふたまたはラップをして庫内中央に置く。
野菜でヘルシー 5度押す → あたためスタート
「5 ピクルス」

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。つけ加減はお好みで。

●**手動のときは**
レンジ 600Wで約10分

アドバイス
●酸味が気になるときは酢350gを、酢250gと水100gに変えてもよいでしょう。
●野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、同様に加熱し、きのこピクルスに。
●つけ汁に粉末のカレー粉小さじ1を混ぜて同様に加熱し、カレーピクルスに。

トマトジャム

使用ボタン	自動メニュー「6　野菜ジャム」
付属品と加熱時間の目安	なし 約20分

材料（できあがり重量　約400g）
トマト…………………正味350g
りんご………………1/2個(100g)
Ⓐ 砂糖………………………200g
Ⓐ レモン汁……………大さじ1
Ⓐ サラダ油………………1～2滴
●深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールを使用してください。



レンジ加熱

① **下ごしらえをする**
トマトは皮を湯むきし、種を取って4～6つに切る。りんごは皮をむき、小さめの角切りにする。
深さ10cm以上の耐熱容器にトマトとりんごを入れ、ふたまたはラップをして庫内中央に置く。
レンジ 500W 約6分30秒 → あたためスタート

加熱後、フォークなどで粗くつぶす。

② **煮る**
①にⒶを加えて混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
野菜でヘルシー 6度押す → あたためスタート
「6 野菜ジャム」
加熱後、よく混ぜる。

●**手動のときは**
レンジ 600Wで約20分

アドバイス
●加熱直後はゆるめの仕上がりになります。
●トマトの代わりににんじんを使い、水または果汁100%ジュース3/4カップも加えてにんじんジャムに。にんじんジャムの場合は①は、レンジ 600Wで約10～13分加熱します。

レンジ加熱

五目豆

使用ボタン	自動メニュー「9　五目豆」
付属品と加熱時間の目安	なし 41分

材料

水煮大豆……170g
昆布……10g
にんじん……50g（1/4本）
こんにゃく……60g（1/4丁）
ごぼう……50g
干ししいたけ……2枚

Ⓐ混ぜる
水……300ml
（昆布、干ししいたけのもどし汁と合わせて）
しょうゆ……大さじ1 1/2
砂糖……40g
塩……小さじ1/4

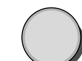


1 下ごしらえをする

昆布ははさみで1cm角に切り、水でもどしておく。
干ししいたけはもどして1cmの角切りにする。
にんじん、ごぼうは、大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮こむ

深めの耐熱容器に水煮大豆とⒶと❶の具を入れ、
ふたをして庫内中央に置く。

自動メニュー 出力▼温度 → 
「9 五目豆」

自動 9. 弱 ▪ 強

●手動のときは
レンジ 600Wで約11分、そのあと
レンジ 300Wで約30分

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱

黒豆

使用ボタン	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約190〜250分

材料

黒豆……1カップ（140g）

Ⓐ混ぜる
砂糖……100g
塩……小さじ1/4
重曹……小さじ1/4
しょうゆ……大さじ1 1/2
水……4カップ



1 黒豆を洗う

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。

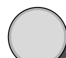
2 調味液に一晩つける

深めの耐熱容器に黒豆とⒶを入れ、一晩おく。
割れた豆は取り除く。

3 煮こむ

❷に硫酸紙（グラシン紙）の落としぶたとふたをして（▶45ページ）、庫内中央に置く。

 600W 約13分 →  →

自動メニュー 出力▼温度 150W → 約180〜240分 

4 一昼夜おく

2〜3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたをはずし、すぐにふたをしてそのまま一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

アドバイス

- 黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮こむとより黒く仕上がります。
- 大豆や黒豆のような乾物豆を煮るときは レンジ 600Wから150Wの連動調理をします。（連動調理 ▶35ページ）



レンジ+ヒーター加熱

ビーフカレー

使用ボタン	自動メニュー「10 煮こみ料理」
付属品と加熱時間の目安	なし 約60分

材料（3〜4人分）
牛バラ角切り肉 ……………250g
（塩、こしょうをする）
バター ……………………………適量
しょうが、にんにく ………各適量
（みじん切り）

Ⓐ
- じゃがいも ……中1個(150g)
（乱切りにして水にさらす）
- にんじん（乱切り）
………………中1/2本(100g)
- たまねぎ（乱切り）
……………中1 1/2個(300g)
- バター ……………………適量

ルー

Ⓑ
- 市販のカレールー………120g
- 水 ……………………………3カップ

牛乳 ……………………40〜50ml

●2人分もできます(▶45ページ)

❶ 肉・野菜をいためる

フライパンにバターを熱し、肉をしょうが、にんにくと共に強火でいため、取り出す。肉をいためたあと、Ⓐのバターを溶かし、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れる。

❷ ルーを溶かす

深めの耐熱容器にⒷを入れてふたをして庫内中央に置く。

レンジ 600W → あたため スタート 約4〜6分

加熱後よくかき混ぜ、ルーをきれいに溶かしきる。

❸ 煮こむ

❷に肉、野菜を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。

自動メニュー 出力▼温度 → あたため スタート
「10 煮こみ料理」

自動 10 弱 強

できあがりに牛乳を加えてよく混ぜる。

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



レンジ+ヒーター加熱

肉じゃが

使用ボタン	自動メニュー「10　煮こみ料理」
付属品と加熱時間の目安	なし 約60分

材料（4人分）
牛薄切り肉 ……………………200g
じゃがいも ………中3個（450g）
たまねぎ …………中1個（200g）
にんじん ………中1/2本（100g）
Ⓐ混ぜる
酒 …………………………大さじ1
砂糖 ………………大さじ2〜3
しょうゆ ………………大さじ4
だし汁 …………………2カップ

●2人分もできます(▶下記参照)

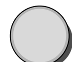
1 下ごしらえをする

肉は適当な大きさに切る。
じゃがいもは、皮をむき4〜8つ切りにして、水につけアク抜きをする。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切る。

2 煮こむ

深めの耐熱容器に、❶とⒶを入れ落としぶたをし、(▶下記参照)ふたをする。
庫内中央に置く。

自動メニュー
出力▼温度



「10 煮こみ料理」

アドバイス

アクが気になるときは、煮こむ前に肉をフライパンでいためておきましょう。
また肉は表面に出ないようにしましょう。

煮こみ料理のコツ

深めの耐熱容器を使う

容器は耐熱性が高く、ふきこぼれないように深めで立ち上がりのまっすぐなものをおすすめします。
底が平らな直径約25cm（内径約22cm)、深さ約10cmのふたつきの3L以上の容器をお使いください。

材料がかぶるくらいの煮汁で

材料が煮汁から出ていると焦げつくことがあります。

煮汁が少ないときは落としぶたを

煮汁が少ないときは必ず落としぶたをして、材料が出ないようにします。
ただし金属製の落としぶたは避け、穴をあけた硫酸紙（グラシン紙)、陶器製の小皿などを用います。

2人分のときは水以外の材料を半分にします

メニュー名	水の量	仕上がり
ビーフカレー	3カップ	標準
肉じゃが	2カップ	弱

レンジ+ヒーター加熱

小あじのサッパリ煮

使用ボタン	自動メニュー「10　煮こみ料理」
付属品と加熱時間の目安	なし 約60分

材料（4人分）

小あじ ……………400g(約10尾)
昆布(1cm角に切る) …………10g
白ねぎ(3cm長さに切る) ………1本
しょうが(皮をつけたまま薄切り) ……1片
酢 ……………………………………大さじ3
ごま油 …………………………大さじ1
砂糖 ……………………………………大さじ2
しょうゆ ……………………………大さじ3
水 ……………………………………1カップ



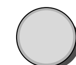
1 下ごしらえをする

小あじはぜいごと内臓を取って水洗いする。

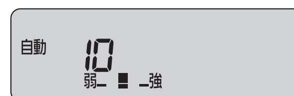
2 煮こむ

深めの耐熱容器に重ならないようにあじを入れ、他の材料を入れて落としぶたをし、(▶45ページ)ふたをする。庫内中央に置く。

自動メニュー
出力▼温度



「10 煮こみ料理」



いわしのサッパリ煮

小あじをいわしやさんまに代えてもよいでしょう。頭と内臓を取り、十分に水洗いします。さんまは3～4つの筒切りにします。



レンジ加熱

かぼちゃの煮もの

使用ボタン	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約17分

材料（4人分）

かぼちゃ ……………………300g
（4cmのくし形にする）

Ⓐ混ぜる
砂糖 ……………………大さじ2
薄口しょうゆ …………大さじ2
みりん ……………………大さじ1
水 ……………………………160ml

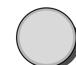


1 煮る

深めの耐熱容器に、かぼちゃの皮を上にして入れⒶを加える。ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。


600W
約7分


自動メニュー
出力▼温度


150W
約10分
あたためスタート

ヒーター加熱

白身魚のホイル焼き

使用ボタン	自動メニュー「11　ホイル焼き」
付属品と加熱時間の目安	中段　約25分

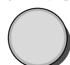
材料（4人分）
白身魚（1切れ70～80g）…4切れ
Ⓐ 塩 ……少々
レモン汁 ……少々
白ワイン ……大さじ2
たまねぎ（薄切り） ……中1/2個
大正えび ……4尾
生しいたけ ……中4枚
（適当な大きさに切る）
バター ……少々
アルミホイル（25cm角） ……4枚



1 下味をつける
魚にⒶをかけ、しばらくおく。
大正えびは、殻をむき背わたを取る。

2 ホイルに包む
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターをのせて包む。

3 焼く
❷を角皿にのせ、中段に入れる。

自動メニュー 出力▼温度 → 
「11 ホイル焼き」



●**手動のときは**
「オーブン」220℃、
予熱ありで約20～25分

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に
追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

ヒーター加熱

鶏肉のみそ風味ホイル焼き

使用ボタン	自動メニュー「11　ホイル焼き」
付属品と加熱時間の目安	中段　約25分

材料（4人分）
鶏もも肉 ……2枚(400g)
Ⓐ 酒 ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ1
おろししょうが ……大さじ1
えのき（根元を切る） ……80g
しめじ（適当な大きさにほぐす） ……100g
生しいたけ（石づきを取る） …4枚

たれ
合わせみそ、赤みそ ……各大さじ1 1/3(25g)
砂糖 ……大さじ1
みりん ……大さじ1/2
アルミホイル（25cm角） ……4枚

添えもの
レモン、エンダイブ ……適量



1 下ごしらえをする
肉をひと口大のそぎ切りにし、Ⓐに約10分つけこむ。

2 ホイルに包む
アルミホイルに❶を4等分して置き、えのき、しめじ、生しいたけをのせ、たれをかけて包む。

3 焼く
❷を角皿にのせ、中段に入れる。

自動メニュー 出力▼温度 → 
「11 ホイル焼き」

アドバイス
アルミホイルで包むとき、食品から出る蒸気が逃げないようにしっかり口を閉じるとしっとり仕上がります。



ヒーター加熱

マカロニグラタン

使用ボタン	自動メニュー「13　グラタン」
付属品と加熱時間の目安	上段　約24分

材料（4人分）
マカロニ……………………80g
えび　………………8尾(100g)
（尾・背わたを取り除き半分に切る）
サラダ油 ……………………少々
塩、こしょう ……………各少々
ホワイトソース（▶49ページ）
……………………………3カップ
ナチュラルチーズ（クッキング用）
……………………………80g

Ⓐ
- 鶏もも肉(1cmの角切り) …………………1/2枚(100g)
- マッシュルーム（缶詰／薄切り）…………40g
- たまねぎ（薄切り） …中1/2個
- 白ワイン ………………大さじ2
- バター …………………大さじ1
- 塩、こしょう ………各少々

アドバイス

- **具が冷めたときは、** レンジ 600Wであたためてから焼きましょう。
- 大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

❶ 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 600W → 約6〜7分 → あたため スタート



マカロニをゆでてざるにあげ、水けをきって油と塩、こしょうをふっておきましょう。

❷ 具をあえる

ホワイトソースを作り、マカロニと❶をホワイトソースの1/2量であえる。4等分して皿に入れ、えびをのせてから残りのソースとチーズを上にかける。



●ホワイトソースをかける前にえびの他にホタテなどをのせてもおいしくできます。

❸ 焼く

角皿にのせ上段に入れる。

自動メニュー 出力▼温度 → あたため スタート

「13 グラタン」

自動　13　角皿 上 段　弱 強

●手動のときは
「オーブン」220℃
予熱なしで約23〜28分

冷凍グラタン(オーブン用)は「13 グラタン」では調理できません。



2皿(1皿200g)の場合
角皿にのせて上段に入れ、「オーブン」220℃予熱なしで約27〜35分焼く。

じゃがいもの グラタン

使用ボタン	自動メニュー「13　グラタン」
付属品と加熱時間の目安	上段　約24分

材料（4人分）
じゃがいも …………大2個(400g)
Ⓐ 塩、こしょう …………各少々
　 バター ……………………大さじ1
たまねぎ（薄切り）
……………………中$^{1}/_{2}$個(100g)
バター ……………………大さじ$^{2}/_{3}$
ベーコン（1㎝幅に切る） ……3枚
ホワイトソース（▶下記参照）
………………………………3カップ
ナチュラルチーズ（クッキング用）
………………………………100g

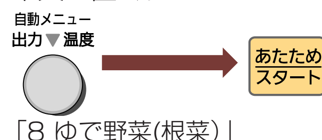
●ベーコンの代わりに、ハムやかに(缶詰)を使ってもよいでしょう。

ヒーター加熱



1 じゃがいもをゆでる

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。



「8 ゆで野菜(根菜)」

●**手動のときは**
レンジ 600Wで約7分

じゃがいもの皮をむいていちょう切りにし、Ⓐを混ぜる。

2 たまねぎを加熱する

たまねぎを耐熱容器に入れバターをのせ、ふたなしで加熱する。



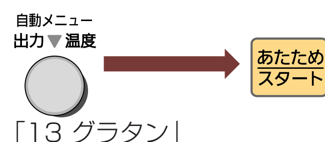
600W　約2分

3 具をあえる

❶、❷とベーコンをホワイトソースの$^{1}/_{3}$量であえ、グラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。

4 焼く

角皿にのせ上段に入れる。



「13 グラタン」

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

ホワイトソース

使用ボタン	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし　約8分～9分30秒

材料（3カップ　グラタン4皿分）
薄力粉 ……………………………50g
バター ……………………………50g
牛乳 ……………………………3カップ
塩、こしょう ……………………少々

レンジ加熱



1 バターを溶かす

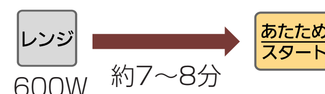
深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



600W　約1分～1分30秒

2 牛乳を加えて加熱する

❶を泡立て器でよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。



600W　約7～8分

途中で2～3回よくかき混ぜる。塩、こしょうで味を調える。

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳（カップ）	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす レンジ 600W	約40秒	約1分
牛乳を加えて レンジ 600W	約5分	約7分

ヒーター加熱

焼きいも

使用ボタン	自動メニュー「12　焼きいも」
付属品と加熱時間の目安	下段　約60分

材料（4本分）
さつまいも（1本250ｇ）……4本

●1～4本までできます



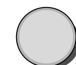
1 さつまいもを洗う

さつまいもは洗って、水けをふき取り、フォークで穴をところどころあけて角皿にのせる。

2 焼く

❶を下段に入れる。

自動メニュー
出力▼温度



→ あたため/スタート

「12 焼きいも」



●**手動のときは**
「オーブン」250℃
予熱なしで約50～60分

ヒーター加熱

ハンバーグステーキ

使用ボタン	オーブン/発酵　220℃
予熱	あり（約15分）
付属品と加熱時間の目安	中段　約15～20分

材料（4人分）
Ⓐ［牛ひき肉……280g
　 豚ひき肉……120g
（牛肉：豚肉＝7：3）
パン粉……1/2カップ
牛乳……大さじ4
塩……小さじ1/2強
こしょう、ナツメグ……各少々
たまねぎ……中1個(200g)
（みじん切り）
バター……大さじ1
サラダ油……適量

添えもの
しめじ、にんじん、かぶ、セロリなど(いためる)……適量



コツ
牛肉と豚肉は、7：3の割合がおいしさのコツです。

1 下ごしらえをする

フライパンにバターを熱し、たまねぎを透きとおるまでいため、冷ましておく。

コツ
いためたたまねぎは、冷めてから肉と混ぜます。熱いと肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。

2 材料を混ぜる

Ⓐを混ぜ合わせる。
パン粉を牛乳にひたしておく。
Ⓐに❶とパン粉、塩、こしょう、ナツメグを加え、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分する。

3 オーブンを予熱する

予熱時間約15分

オーブン/発酵 → あたため/スタート
220℃予熱

4 形を整える

手に油をぬり、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。中央はくぼませず、2cmの厚さの小判形にまとめる。

5 焼く

角皿に並べ、中段に入れる。

予熱完了後 → あたため/スタート
約15～20分



ヒーター加熱

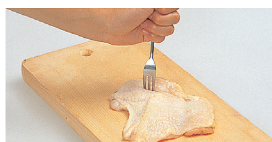
鶏肉のロースト

使用ボタン	自動メニュー「14　鶏肉のロースト」
付属品と加熱時間の目安	上段　約24分

材料（2枚分）
鶏もも肉（1枚250g）………2枚
塩 ……………………………小さじ1
たれ
粒マスタード ……………大さじ2
白ワイン …………………大さじ3
添えもの
サラダ菜、イタリアンパセリ、
プチトマト ………………………適量

❶ 下ごしらえをする

肉の厚い部分に切り目を入れ、平らにする。皮を上にしてフォークでところどころに穴をあける。(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
鶏もも肉を半分に切る。

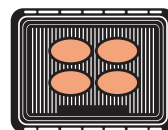


❷ たれにつけ込む

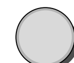
鶏肉に塩をすりこむ。
たれと鶏肉をビニール袋に入れ、約30分以上つけ込む。

❸ 焼く

❷を袋から取り出し、皮を上にして角皿に並べる。
上段に入れる。

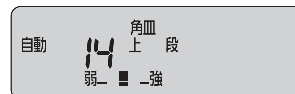


自動メニュー
出力▼温度



あたため スタート

「14 鶏肉のロースト」

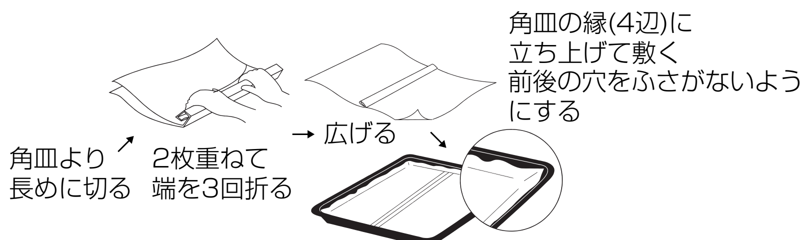


●手動のときは
「オーブン」230℃
予熱ありで約17〜22分

アドバイス

角皿の汚れが気になるときは、アルミホイルを敷いて焼いてもよいでしょう。

角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた



追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

骨つきもも肉の焼きかた
鶏もも肉(骨つき1本250g)4本は、関節から下の足の骨を取り、火通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。
「オーブン」220℃**下段**、
予熱ありで約20〜30分。

ヒーター加熱

鶏手羽元の香味焼き

使用ボタン	オーブン/発酵　220℃
予熱	あり（約15分）
付属品と加熱時間の目安	中段　約20～30分

材料（4人分）

鶏手羽元 ……………………………12本

たれ

しょうゆ …………………… 1/2カップ
ごま油 ……………………………大さじ1
砂糖 ………………………………大さじ3
青ねぎ（みじん切り） ……大さじ1
しょうが（みじん切り） …大さじ1
豆板醤（トウバンジャン）……………………………小さじ2

添えもの

白髪ねぎ、チャービル、パプリカ(みじん切り)など ………適量



❶ 下ごしらえをする

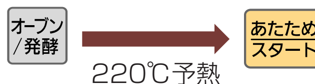
手羽元は味のしみ込みがよいようにフォークなどでつついておく。

❷ たれにつけ込む

容器にたれを合わせ、
❶を約1時間つけ込む。

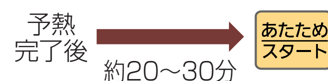
❸ オーブンを予熱する

予熱時間約15分



❹ 焼く

❷を角皿に並べ、中段に入れる。



ヒーター加熱

スペアリブ

使用ボタン	オーブン/発酵　220℃
予熱	あり（約15分）
付属品と加熱時間の目安	中段　約20～30分

材料（4人分）

豚肉 スペアリブ ……………700g
（長さ約10cmのもの約10本）

たれ

しょうゆ、赤ワイン、
ウスターソース …………各大さじ3
トマトケチャップ、サラダ油
……………………各大さじ1 1/2
にんにく（すりおろし） ………1片
練りからし ………………小さじ1弱
ナツメグ、こしょう…………各少々

添えもの

レモン、アスパラガスなど　…適量



❶ 肉をたれにつけ込む

たれとスペアリブを
ビニール袋に入れ、約2時間つけ込む。

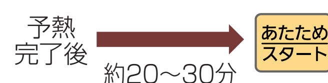
❷ オーブンを予熱する

予熱時間約15分



❸ 焼く

❶を袋から取り出して
角皿に並べ、中段に入れる。



アドバイス

たれは市販のスペアリブのたれに代えてもよいでしょう。

ヒーター加熱

ぶりの照り焼き

使用ボタン	グリル
付属品と加熱時間の目安	上段 約18～22分

材料（4人分）
ぶり（1切れ100g）………4切れ

たれ
しょうゆ …………………大さじ4
みりん ……………………大さじ2
酒 …………………………大さじ1
砂糖 ………………………小さじ2

添えもの
飾り切り大根 …………………適量



アドバイス
照りを濃くしたいときは、
たれを少し煮詰め、焼き上がった
魚にぬりましょう。

1 魚をたれにつける

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串で穴をあけ、たれに約30分つけ込む。ときどき上下を返す。

2 焼く

❶を角皿に並べ、上段に入れる。



ヒーター加熱

塩さば

使用ボタン	グリル
付属品と加熱時間の目安	上段 約18～22分

材料（4人分）
塩さば（1切れ100g）……4切れ

添えもの
飾り切りきゅうり、 …………適量
しそ、はじかみしょうが



アドバイス
脂肪ののり、塩加減で焦げかたが
変わるため、様子を見ながら
焼いてください。
脂肪の少ない魚の場合、
焦げ色がつきにくくなります。

1 焼く

塩さばを皮を上にして
角皿に並べ、上段に入れる。



追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に
追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱

炊飯（白ごはん）

使用ボタン	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約22〜25分

材料（4人分）
米 ……………………………0.36L(2合)
水 ………………………………380ml

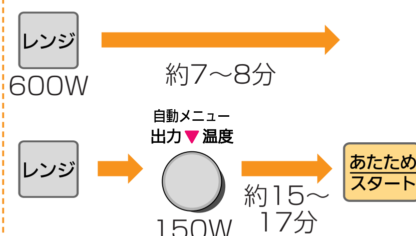


1 米を水につける

米は洗い、深めの耐熱容器に入れ、1時間水につける。

2 炊く

ふたをして庫内中央に置く。



アドバイス

- 季節やお米の種類によって炊きあがりが変わります。
- 表示した水の量は目安です。お好みで加減してください。

レンジ加熱

赤飯

使用ボタン	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約10〜15分

材料（4人分）
もち米 …………………0.36L(2合)
あずき ……………………………40g
あずきのゆで汁 ………1 1/2カップ
ごま塩 ………………………………少々



1 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水とともになべに入れ、火にかける。
煮立ったらゆで汁を捨てる。
再び約5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして皮が破れないようにゆでる。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける

もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁1 1/2カップを加え約1時間つけておく。
●市販の赤飯用の水煮あずきを用いて炊くこともできます。

3 ゆでたあずきを加えて炊く

❷にゆでたあずきを加えて混ぜ、ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。



途中で1〜2回取り出し、混ぜる。

4 ふきんをかけて蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らし、ごま塩をふる。



レンジ加熱

中華おこわ

使用ボタン	レンジ
付属品と 加熱時間の目安	なし 約10〜15分

材料(4人分)
もち米 …………………0.36L(2合)
水 ……………………………1カップ
Ⓐ 酒 ……………………大さじ1
しょうゆ …………大さじ1 1/2
干ししいたけのもどし汁 ……………………1/2カップ
Ⓑ 干ししいたけ ……………2枚
(水にもどし、せん切り)
ゆでたけのこ ……………50g
(いちょう切り)
焼き豚(5㎜の角切り) …100g

1 もち米を水につける

もち米は洗ってざるにあげ、水けを切る。深めの耐熱容器に入れ、分量の水に1時間以上つける。

2 具を加える

1にⒶ、Ⓑを加えて混ぜる。

3 炊く

ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ 600W → 約10〜15分 → あたため スタート

途中で1〜2回取り出し、混ぜる。

4 蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

ヒーター加熱

茶わん蒸し

使用ボタン	自動メニュー「20　茶わん蒸し」
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	下段　4わん 約37分

材料（4わん分）

卵液

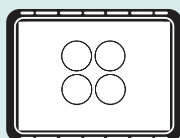
卵…………M寸3個（正味150g）
だし汁…………………$2\frac{1}{2}$カップ
薄口しょうゆ …………小さじ$\frac{3}{4}$
塩 ………………………小さじ$\frac{3}{4}$
みりん ……………………小さじ1

具

鶏ささみ ………………………40g
塩 ………………………………少々
酒 ……………………大さじ$\frac{1}{2}$
えび ……………………………4尾
（背わたを取り、尾を残して殻をむく）
干ししいたけ …………………2枚
（もどして半分に切り、下味をつける）
かまぼこ ………………………4枚
ぎんなん（缶詰）……………12個

容器について：
極端に大きな器や小さな器は避けてください。

容器の置きかた
（容器を置く前に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰めます）



■調理前に必ずお読みください
▶31ページ



1 ささみに下味をつけ卵液を作る

ささみのすじを取り4つに切る。塩と酒をかける。
卵液の材料を混ぜ合わせてこし器でこす。
●火の通りにくい具は、あらかじめ加熱しておきましょう。

2 器に入れて、必ず共ぶたをする

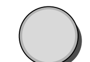
ささみとその他の具を器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。
●必ず、共ぶたを使うアルミホイル・ラップは使用しないでください。



3 オーブンを予熱する

予熱時間約10分

自動メニュー
出力▼温度



→ あたため スタート

「20 茶わん蒸し」

自動 20 予熱 弱 強

4 蒸す

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。器を置き、
（容器の置きかた ▶左記参照）
予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯500mlを注ぎ、下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

予熱完了後 → あたため スタート

自動 20 角皿 下段 弱 強

加熱後、取消 ボタンを押し、庫内で約5分蒸らす。

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

●**手動のときは**
「オーブン」180℃
予熱ありで約35～40分
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

コツ

- **だし汁は塩加減に注意**
インスタントのだしには塩味が含まれています。塩加減によって固まり具合が違うことがあるので注意が必要です。
- **卵：だし汁＝1：3～4に**
卵液が薄すぎると、固まりにくくなります。
- **室温状態で加熱する**
卵液が室温（約25℃）と違うときには「仕上がり」調節を。
液温が低いとき（約10℃）→<強>
液温が高いとき（約40℃）→<弱>

ヒーター加熱

手づくり豆腐

使用ボタン	自動メニュー「21　手づくり豆腐」
予熱	あり（約14分）
付属品と加熱時間の目安	下段　4わん 約42分

材料（4わん分）

豆乳液

豆乳／成分無調整
(豆腐が作れるもの) ………500ml

にがり

※市販されているにがりは種類によって使用する量が異なります。にがりに表示されている分量(豆乳とにがりの割合)に従ってください。

耐熱容器(直径約8cm) ………4個

茶わん蒸し容器やマグカップ、湯のみなど、陶器や耐熱ガラス容器がおすすめです。



アドバイス

- 器のままで食べる、柔らかくてなめらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。
- 冷やしてもおいしくいただけます。ねぎ、ゆず、しょうが、しそなどお好きな薬味を盛りつけたり、あんかけにしてもよいでしょう。しょうゆやめんつゆをかけてもおいしくいただけます。

■調理前に必ずお読みください
▶31ページ

1 豆乳ににがりを加える

冷蔵庫で冷えた状態の豆乳ににがりを加えてゆっくりとかき混ぜる。

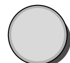
2 器に入れる

耐熱容器に❶の豆乳液を均等に分け入れる。アルミホイルで1わんずつふたをする。

3 オーブンを予熱する

予熱時間約14分

自動メニュー 出力▼温度



→ あたため スタート

「21 手づくり豆腐」

自動 21 予熱 弱 強

4 蒸す

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。器を置き、
(容器の置きかた ▶56ページ)
予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯500mlを注ぐ。下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

予熱完了後 → あたため スタート

自動 21 角皿 下段 弱 強

加熱後庫内から出して約5分蒸らす。

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

●手動のときは

「オーブン」210℃
予熱ありで約35～45分
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

お願い

にがりの種類によってできあがりが変わることがあります。
にがりは入れ過ぎないでください。入れ過ぎると固まらなかったり、分離したりすることがあります。

追加加熱するときは

右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

手づくり豆腐アレンジ

手づくり豆腐と同分量の豆乳液を使い、同様に加熱します。

梅豆腐(梅だれ)	梅干し2～3個の種を除き、包丁で細かくなるまでたたく。みりん小さじ1としょうゆ少量を入れてよく混ぜる。たれをできあがった豆腐にかけ、青じそのみじん切りを添える。
抹茶豆腐	抹茶小さじ2をお湯大さじ2で溶き、豆乳液と合わせて混ぜる。できあがった豆腐を冷やして黒みつをかける。



ヒーター加熱

ポテトのスフレ

使用ボタン	自動メニュー「19　ポテトのスフレ」
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	下段　約20分

材料（直径10cmのココット型4個分）
じゃがいも …………………中2個
卵黄 …………………………2個分
卵白 …………………………2個分
オリーブオイル …………大さじ2
塩 ………………………小さじ1/4
こしょう ………………………適量
牛乳 ……………………1/2カップ
バター（型にぬる）…………適宜

■調理前に必ずお読みください
▶31ページ

アドバイス
じゃがいもを使ってふんわり焼き上げる甘くないタイプのスフレです。
朝食の1品におすすめです。

1 下ごしらえをする

じゃがいもは皮つきのまま耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい、庫内中央に置く。

自動メニュー
出力▼温度




あたため スタート

「8 ゆで野菜(根菜)」

●**手動のときは**
レンジ 600Wで約5～6分

ゆで上がったら皮をむく。熱いうちに形がなくなるまでつぶして、塩、こしょうをふる。

2 材料を混ぜる

❶に牛乳を少しずつ加えて混ぜ、卵黄、オリーブオイルを合わせて、ペースト状にする。

3 メレンゲを作る

卵白はツノが立つようなメレンゲにし、ざっくりと泡をつぶさないように❷に混ぜ合わせる。

4 オーブンを予熱する

予熱時間約10分

自動メニュー
出力▼温度




あたため スタート

「19 ポテトのスフレ」

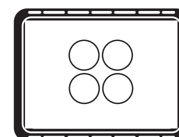
自動 19 予熱 弱 強

5 型に入れる

ココット型にうすくバターをぬり、❸をゆっくりと流し入れる。

6 蒸す

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。❺を並べて、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯300mlを注ぐ。下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）



予熱完了後



あたため スタート

自動 19 角皿 下段 弱 強

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

熱いうちにいただく。

●**手動のときは**
「オーブン」180℃
予熱ありで約25～30分
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



ヒーター加熱

ガトーショコラ

使用ボタン	自動メニュー「22 ガトーショコラ」
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約35分

材料
（直径15cmの金属製丸型
底が抜けないもの 1個分）
スイートチョコレート ……100g
ミルクチョコレート …………35g
バター …………………………40g
卵黄 ……………………M寸2個分
卵白 ……………………M寸3個分
砂糖 ……………………………25g
生クリーム ………………大さじ4
薄力粉（ふるう）……………20g
ホイップクリーム・ココアパウダー
……………………………………適量

■調理前に必ずお読みください
▶31ページ



辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

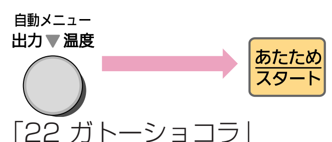
焼きたては型からはずしにくいので、冷まして生地を落ち着かせましょう。冷蔵庫で冷やしてもおいしく、さらに食べるときにレンジであたためるとスフレ風になり、2度楽しめます！
(1/8切れ：600Wで約10～20秒)
シナモンなどの香辛料を隠し味にしたり、バニラアイスクリームを添えてもおいしく召し上がれます。

■下準備
型の側面に薄くバターをぬり、底に硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷いておく。

1 溶かす
深めの耐熱容器に刻んだチョコレートとバターを入れ、ラップをして庫内中央に入れる。



2 オーブンを予熱する
予熱時間約10分



「22 ガトーショコラ」



3 混ぜる
①に卵黄、生クリーム、薄力粉の順に加え、混ぜる。

4 メレンゲを作る
ボールで卵白をハンドミキサーの高速で約10～20秒泡立て、分量の半分の砂糖を加えて高速で約20～45秒泡立てる。(ここまで約1分)
残りの砂糖を加えて高速で約20～30秒泡立てる。(ツノが立つが柔らかく曲がる状態に)



コツ
泡立て器の場合は、卵白全体が泡に変わるまで泡立て、1/3量の砂糖を加えて小さくツノが立つまで泡立てます。さらに1/3量の砂糖を加え泡立てます。残りの砂糖を加えて④の写真のように泡立てます。

5 生地を合わせ、型に入れる
③に④を混ぜ合わせる。
※③の温度が下がって固い場合は、湯せんで調節する。
生地を型に流し入れる。

6 角皿に型を置く
角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯600mlを注ぐ。
下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

7 焼く



角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

8 仕上げる
加熱後、あら熱を取り型からはずし、冷蔵庫で冷やす。
仕上げにホイップクリームを添えてココアパウダーをふる。
●**手動のときは**
「オーブン」180℃で予熱ありで約35～40分
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）



ヒーター加熱

濃厚チーズケーキ

使用ボタン	自動メニュー「23　濃厚チーズケーキ」
予熱	あり（約12分）
付属品と加熱時間の目安	下段　約43分

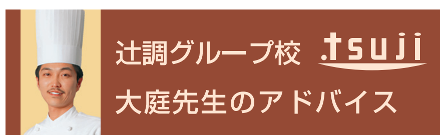
材料
（直径15cmの金属製丸型　底が抜けないもの　1個分）

室温にもどす
- クリームチーズ………125g
- サワークリーム………100g
- バター …………………25g
- 卵　……M寸1個（正味50g）
- 生クリーム　……………75g

砂糖 ……………………………70g
コーンスターチ　…………大さじ2
レモン汁　………………1/2個分
レモンの皮（すりおろす）…1/2個分
バニラのさや　………………1/4本
（またはバニラエッセンス）

ビスケット地
ビスケット ……………………50g
バター …………………………25g

■調理前に必ずお読みください
▶31ページ



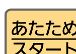
材料を順番に混ぜるシンプルな作りかたのケーキです。ダマができないようにていねいに混ぜてください。ハチミツ、メープルシロップなど加えて風味を変えてみてもよいでしょう。

■下準備
型の側面に薄くバターをぬり、底に硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷いておく。

1 ビスケット地を作る

耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に入れる。



600W 約30～40秒


ビスケットをビニール袋に入れ、めん棒などで細かく砕き、溶かしバターに加え、まとめる。

2 型に敷く

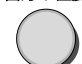
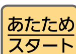
型の底に1を平らに敷きつめ、ゴムべらなどで押さえてならす。

3 生地の準備をする

クリームチーズが固い場合は耐熱容器に入れ、ラップなしで30℃に合わせ、あたため・スタート ボタンで加熱して、指がすっと入るくらいに柔らかくする。

4 オーブンを予熱する

予熱時間約12分

自動メニュー 出力▼温度



「23 濃厚チーズケーキ」

自動 23 予熱 弱 強

5 生地を作る

クリームチーズにサワークリーム、バター、さやからこそげ取ったバニラの種、レモンの皮を順番に加えて泡立て器で練るようにして混ぜる。

そのあと、砂糖を混ぜる。さらに卵、コーンスターチ、生クリーム、レモン汁の順に混ぜる。
（でき上がりの生地温度：約24℃）

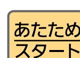
6 型に入れる

5を型に流し入れる。

7 角皿に型を置く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯500mlを注ぐ。下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

8 焼く

予熱完了後


自動 23 角皿 下段 弱 強

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

9 仕上げる

加熱後、あら熱が取れたらラップをして型のまま冷蔵庫で冷やす。
型から出すのは完全に冷えてから。ナイフを周囲に入れ、型をトントンと軽くたたいてから取り出す。

●**手動のときは**
「オーブン」200℃で予熱し予熱完了後190℃にして約45～50分
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）



ヒーター加熱

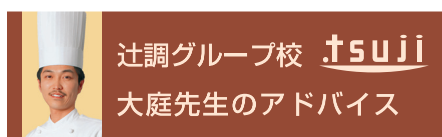
とろけるプリン

使用ボタン	自動メニュー「24 とろけるプリン」
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約36分

材料
（直径7cmの耐熱ガラス容器 8個分）
牛乳 ……………………………500g
卵黄 ……………………M寸6個分
砂糖(手に入ればてんさい糖) …80g
バニラのさや …………………1本
（またはバニラエッセンス）

カラメルソース
砂糖 ………………………………50g
水 …………………………大さじ2
ぬるま湯 …………………大さじ1

■調理前に必ずお読みください
▶31ページ



型からはずせない柔らかいプリンです。ホイップクリームを飾ってもよいでしょう。国産の茶色いてんさい糖には、腸内のビフィズス菌の働きを活発にするオリゴ糖が含まれています。ミネラルを多く含むキビ糖など、他のお砂糖でも試してみてください。

1 カラメルソースを作る

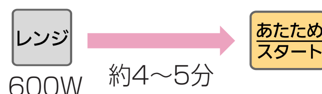
なべに水、砂糖を入れ、茶色くあめ色になりはじめてふきあがりかけたときに火からおろし、ぬるま湯を加える。
（高温のカラメルが飛び散ることがあるので気を付けてください）

2 カラメルソースを耐熱ガラス容器に入れる

カラメルソースを耐熱ガラス容器に小さじ1ずつ入れる。

3 牛乳をあたためる

耐熱容器に牛乳とバニラのさやを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

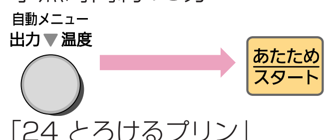


600W 約4～5分

（できあがりの牛乳温度：約70℃）

4 オーブンを予熱する

予熱時間約10分



「24 とろけるプリン」

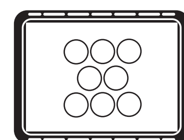
自動 24 予熱 弱_ ▮ _強

5 卵液を作り、耐熱ガラス容器に入れる

卵黄に砂糖を加えて混ぜ合わせ、温めた牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。
（でき上がりの卵液温度：約50℃）
❷の型に流し入れる。

6 角皿に型を置く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯500mlを注ぐ。下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）



※卵液が室温（約25℃）に下がったときには「仕上がり」調節を。→<強>

7 焼く

予熱完了後



自動 24 角皿 下段 弱_ ▮ _強

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

8 仕上げる

加熱後、あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

●**手動のときは**
「オーブン」180℃
予熱ありで約25～35分
加熱後、取消 ボタンを押し、庫内で約5分蒸らす
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。



ヒーター加熱

ピザ

発酵

使用ボタン	オーブン／発酵
温度	発酵40℃
時間	約20〜30分

焼き上げ

使用ボタン	自動メニュー「15　ピザ」
付属品と加熱時間の目安	下段　約23分

材料（直径25cm丸型1枚分）

生地

Ⓐ
- 薄力粉……………………130g
- ドライイースト ……小さじ2/3
- （予備発酵不要のもの）
- スキムミルク ……小さじ1 1/3
- 塩 ……………………小さじ1/2
- 砂糖 …………………大さじ2/3

バター（室温にもどす） ……10g
ぬるま湯（約40℃） ………75ml

具

たまねぎ（薄切り） …中1/4個（50g）
マッシュルーム（缶詰／薄切り）…30g
サラミソーセージ（薄切り） …10枚
ピーマン（薄切り）……………1個
ナチュラルチーズ（ピザ用） ………100g
ピザソース（▶63ページ） ……適量
（ケチャップでも可）
25×30cmのアルミホイル

① 材料を混ぜる

ボールにⒶ、バター、ぬるま湯を順に入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。



② 生地をまとめる

ボールや指についた生地もきれいにとってまとめ、指を立てて生地のまわりをならしながら丸くまとめる。



③ 40℃で発酵させる

油をぬったボールに❷を入れてラップをし、角皿にのせ、下段に入れる。



発酵　40℃
約20〜30分

発酵後、生地の大きさは発酵前とあまり変わりません。

④ 生地をのばす

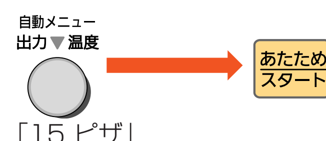
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから丸くまとめる。
アルミホイルに生地を移して直径25cmくらいの大きさにめん棒でのばし、形を丸く整える。アルミホイルごと角皿に移す。

⑤ ソースをぬり、具をのせる

ふちを少し残してピザソースをぬる。その上に具を並べ、チーズをのせる。

⑥ 焼く

❺を下段に入れる。



「15 ピザ」



●**手動のときは**
「オーブン」220℃
予熱ありで約12〜17分

お願い

生地の分量を多くして角皿一面にのばすとうまく焼けません。

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に
追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

アドバイス

薄力粉を使うと手軽に作れ、
軽い触感に仕上がります。

冷凍ピザ



市販のピザ、直径約15cm（1枚）の場合

1 「オーブン」220℃で予熱する。
（予熱時間　約15分）
2 角皿にのせ、中段で
約15～25分焼く。

ピザソース

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約13～18分

材料
ホールトマト缶 ……………………………1缶(400g)
たまねぎ（すりおろす）
……………………………………………1/4個(50g)
にんにく（すりおろす） …………………………1片
オレガノ、塩、こしょう ……………………各少々

耐熱容器に粗くきざんだホールトマトと、たまねぎ、
にんにくを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W → 約13～18分 → あたため スタート

加熱途中で、2～3回取り出して混ぜる。
加熱終了後、オレガノ、塩、こしょうで調味する。

ピザのバリエーション



ジャーマンポテトピザ
生地に薄くマヨネーズをぬり、ゆでておいたじゃがいも、グリーンアスパラを並べ、ベーコン、チーズをのせて焼き上げます。仕上げにお好みでマヨネーズをかけてもよいでしょう。

照り焼きチキンピザ
生地に薄く照り焼きソースをぬり、照り焼きチキン、コーン缶、チーズをのせて焼き上げます。
仕上げにきざみのりを飾ります。

シーフードピザ
生地にホワイトソースをぬり、かにのほぐし身、ロールいか、むきえび、あさりの水煮などのお好みのシーフード、周囲にブロッコリーをのせます。チーズをのせて焼き上げます。



ヒーター加熱

いちごのショートケーキ

使用ボタン	自動メニュー「16　スポンジケーキ」
付属品と加熱時間の目安	下段　約42分

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

スポンジケーキ生地
卵……………M寸3個(正味150g)
砂糖（ふるう）………………90g
薄力粉（ふるう）……………90g
Ⓐ 牛乳……………………小さじ2
Ⓐ バター……………………15g
バニラエッセンス……………少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム………………2カップ
Ⓑ 砂糖………………大さじ4〜6
Ⓑ バニラエッセンス………少々

シロップ
Ⓒ 砂糖……………………大さじ2
Ⓒ 水………………………大さじ4
Ⓒ （合わせて レンジ 600Wで約20秒加熱）
ブランデー（Ⓒと合わせる）
……………………………大さじ2

飾り
いちご（縦半分に切る）……適量

硫酸紙（またはグラシン紙など）…1枚

■下準備
ケーキ型の内側に薄くバターをぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷く。

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ 600W 約30〜50秒 → あたため スタート

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。指先を入れてあたたかく感じたら（約35〜40℃）、湯せんから外す。



コツ
泡立て器の場合は、湯せんであたためながらボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんからはずして熱が取れるまでしっかり泡立てる。

2 生地を作る②

湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。ボリュームがでて、生地を垂らして文字が書けるぐらいになれば、低速にして熱が取れるまで泡立てる。



きめ細かくつやのある状態になったらヘラに持ち替え、薄力粉を全体にふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。



溶かしておいた熱いⒶを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

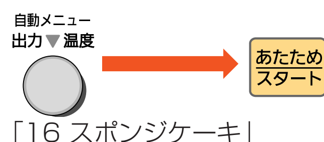


3 焼く

生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて粗い気泡を
抜く。



型を角皿にのせ、下段に
入れる。



「16 スポンジケーキ」



きれいな焼き色がつき、
中央を指先でさわってみて
弾力があれば焼き上がり。
（または竹串を刺してみて、
生地がついてこなければ
よい）



4 仕上げる

型ごと20～30cmの高さから
落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にして
あみにのせ冷ます。
（あら熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにⒷを加え、
冷やしながらツノが立つ
ぐらいまで泡立てる。



スポンジ生地は底から
2cm厚さで2枚切る。

1枚目の生地にⒸの
シロップの半量をぬり、
泡立てた生クリームをぬる。
縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて
残りのシロップをぬる。
表面全体に泡立てた
生クリームをぬる。残りの
クリームといちごで飾る。

●手動のとき、紙型で焼くときは
「オーブン」で、下記を参考に
様子を見ながら焼く。

型（直径）	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約25～35分
18～19cm			約30～40分
21cm			約35～45分

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に
追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



辻調グループ校 tsuji 大庭先生のアドバイス

●卵の泡立てのコツ

・湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。人肌にあたたまったら湯せんから外し、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。
・ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

●砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしてその分をハチミツ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。



ヒーター加熱

シフォンケーキ

使用ボタン	自動メニュー「17 シフォンケーキ」
付属品と加熱時間の目安	下段 約65分

材料
（直径20cmのアルミ製
シフォン型1個分）
卵黄 ……………………M寸5個分
砂糖（ふるう） ……………130g
サラダ油 ……………………80ml
水 ……………………… 1/2カップ
バニラエッセンス
（またはバニラオイル）………少々
卵白 ……………………M寸7個分
薄力粉（ふるう） …………150g

アドバイス

- **17cmの型で焼くときは**
  材料は、卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水1/4カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75g。
  「オーブン」160℃、予熱ありで約40～50分。
- **紙型を使用する場合は**
  金属型より時間が長めにかかります。様子を見ながら焼いてください。

お願い
型はアルミ製のシフォン型をお使いください。
フッ素加工の型では生地がすべるため上手に焼けない場合があります。

1 卵黄を泡立てる

ボールに卵黄と砂糖1/2量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに水を少しずつ加え、分離しないようによく混ぜる。

2 粉を加える

❶にバニラエッセンスを加え、薄力粉を一度に加える。
粉が混ざるまで泡立て器で底からすくいあげるように混ぜる。

3 メレンゲを作る

別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまでしっかり泡立てる。
ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる。

4 生地を合わせる

❷に❸のメレンゲ1/3量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで練らないようにさっくり混ぜる。
残りのメレンゲ1/2量を加えて同様に混ぜる。

5 生地を仕上げる

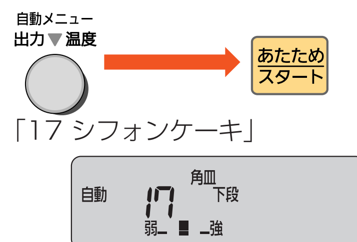
最後に❹を❸の残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまで練らないように卵白のかたまりが消えるまでしっかり混ぜる。

6 生地を型に入れる

ケーキ型(油やバターはぬらない)を用意し生地を高い位置から流し入れる。
型をトントンと軽くたたいて空気を抜く。

7 焼く

角皿にのせ下段に入れる。



焼き上がったら、すぐに型を逆さにして、完全に冷ます。

8 型からはずす

パレットナイフを型と生地の間に入れてはずす。
型をひっくり返して生地を取り出す。

●**手動のときは**
「オーブン」160℃
予熱ありで約55～65分。

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

ヒーター加熱

マドレーヌ

使用ボタン	オーブン/発酵 180℃
予熱	あり（約11分）
付属品と加熱時間の目安	中段 約13～18分

材料（直径9cmの型9個分）
- 卵 ……………M寸3個(正味150g)
- 砂糖（ふるう）………………130g
- 薄力粉（ふるう）……………130g
- バター（3cm角に切る）……130g
- レモンエッセンス ……………少々
- （またはバニラエッセンス）
- 紙ケース ……………………………9枚
- （紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください）



1 卵を泡立てる

卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。人肌にあたたまったら取り出して泡立てる。量が増えて白っぽくなり、泡立て器を持ち上げて字が書けるくらいになったらエッセンスを入れる。

2 バターを溶かす

バターを耐熱容器に入れて、ラップまたはふたをして庫内中央に入れる。

レンジ 600W → 約1分～1分30秒 → あたためスタート

3 オーブンを予熱する

予熱時間約11分

オーブン/発酵 → 180℃予熱 → あたためスタート

4 粉とバターを加える

❶に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。

粉が残っている状態の半合わせにし、❷の溶かしバターを加え、練らないようにさっくり混ぜる。

5 焼く

マドレーヌ型に紙ケースを敷き、❹を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、中段に入れる。

予熱完了後 → 約13～18分 → あたためスタート

加熱終了後、型から出し、底を上にして冷ます。

ヒーター加熱

ロールケーキ

使用ボタン	オーブン/発酵 170℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	中段 約10～15分

材料（1本分　角皿1皿分）
- 卵 ……………M寸4個(正味200g)
- 砂糖（ふるう）……………………80g
- バニラエッセンス ……………少々
- （またはバニラオイル）
- 薄力粉（ふるう）………………80g
- バター ……………………………25g
- （レンジ 600Wで約20秒加熱）
- いちごジャム ……………………適量
- 硫酸紙（グラシン紙）…………1枚
- （四隅に切り込みを入れる）



1 オーブンを予熱する

予熱時間約10分

オーブン/発酵 → 170℃予熱 → あたためスタート

2 生地を作る

スポンジケーキ（▶64ページ）の要領で、卵と砂糖を泡立てる。

3 粉を加える

❷にバニラエッセンスを加えて混ぜる。薄力粉を入れ粉が残っている半合わせ状態まで混ぜる。さらに熱い溶かしバターを加え、手早くしっかり混ぜる。

4 焼く

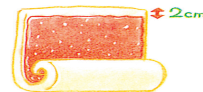
硫酸紙（グラシン紙）を敷いた角皿に❸を流し入れて平らにし、角皿をたたいて空気を抜く。予熱完了後、中段に入れる。

予熱完了後 → 約10～15分 → あたためスタート

加熱後、あら熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。

5 巻く

向こう側2cmほど残してジャムをぬり、手前から巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。



アドバイス

- バターを加えて混ぜるときは生地を底からすくいながら手早くしっかり混ぜましょう。
- 紙はぬれぶきんで湿らせるとはがれやすくなります。



ヒーター加熱

フルーツケーキ

使用ボタン	オーブン/発酵 160℃
予熱	あり（約9分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約65～75分

材料
（約20×8cmの金属製パウンド型1個分）
バター（室温にもどす）……120g
砂糖（ふるう）……120g
レモンの皮（すりおろす）……1/4個分
卵……M寸2個(正味100g)
ラム酒……小さじ1
牛乳……大さじ1
Ⓐ［薄力粉……140g
　ベーキングパウダー…小さじ1/2
　（合わせてふるう）
洋酒漬けドライフルーツ…200g
硫酸紙（グラシン紙）……1枚

■下準備
型の内側に薄くバターをぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷いておく。

1 オーブンを予熱する

予熱時間約9分



160℃予熱

2 生地を作る

ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱き込ませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加えて混ぜる。ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。Ⓐを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒漬けドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く

型をのせた角皿を、下段に入れる。

予熱完了後



約65～75分

途中、表面に焼き色がつきだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
（熱いのでやけどに注意）



辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

●**生地作りのコツ**
混ざりにくい油分（バター）と水分（卵）をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。バターと卵は室温にしておいてください。卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

●**洋酒漬けドライフルーツについて**
お好みのドライフルーツで、洋酒漬けドライフルーツを作ってみましょう。ドライフルーツは適度な大きさに刻み、最低2、3日は洋酒に漬けておきます。保存は冷蔵庫で。

アドバイス
2個までなら1個分と同じ温度、約70～80分で焼くことができます。
様子を見ながら焼いてください。



ヒーター加熱

クッキー

使用ボタン	オーブン/発酵 170℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	中段 約10～15分

材料（約24個分）
- バター …………………………60g
- 砂糖（ふるう）………………60g
- 卵 …………L寸$^{1}/_{2}$個（正味30g）
- バニラエッセンス ……………少々
  （またはバニラオイル）
- 薄力粉 ………………………120g

1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加え、さらによく混ぜる。



2 卵を加え、混ぜる

❶に溶きほぐした卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

3 粉を加える

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで練らないようにして混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。

4 オーブンを予熱する

予熱時間約10分

オーブン/発酵 → 170℃予熱 → あたため スタート

5 角皿に並べる

角皿にアルミホイルを敷く。(前後の穴はふさがない)
❸を24等分して5mmくらいの厚さにし、皿に等間隔に並べる。

6 焼く

予熱完了後、中段に入れる。

予熱完了後 → 約10～15分 → あたため スタート

コツ

焼きムラが気になるときは、残り時間約5分に、角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意する)

いろいろなクッキーにアレンジ

❸の生地に手を加えて…
- チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン(30～50g)などお好みのものを加えて。
- 粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。
- スプーンですくって、分けて焼くと「ドロップクッキー」に。
- 棒状にし、冷やし固めて切ると「アイスボックスクッキー」に。

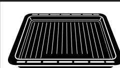
アドバイス
- 生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。
- 生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色がつきます。
- 市販の生地を使うときは種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



ヒーター加熱

シュークリーム

使用ボタン	自動メニュー「18　シュー」
付属品と加熱時間の目安	 中段　約38分

材料（12個分）

シュー皮

Ⓐ
- バター ……………………60g（1cm角に切り、室温にもどす）
- 水 ……………………1/2カップ

薄力粉（ふるう） ……………60g

卵……………M寸3個(正味150g)（室温にもどしておく）

※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身

カスタードクリーム …………適量（▶71ページ）

① 生地を作る

なべにⒶを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひとかたまりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地がなべ底にうっすら膜状になったら火からおろす。

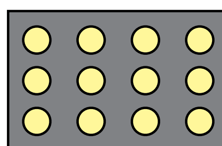


溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。
（卵が残ることもあります）



② 生地を絞り出す

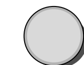
角皿にアルミホイルを敷き、バターを薄くぬる。
（前後の穴はふさがない）
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。



③ 焼く

❷の表面に霧を吹く。
角皿を中段に入れる。

自動メニュー
出力▼温度



「18 シュー」 → あたため スタート



④ カスタードクリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から1/3に切り込みを入れ、クリームを詰める。

●手動のときは

「オーブン」190℃
予熱ありで約25～30分。

追加加熱するときは

右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて［あたため・スタート］ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

●生地作りのコツ
小麦粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

●ドアを開けずに焼こう
オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。生地の割れ目の中まで焼き色がつくまで、ドアを開けずに焼きましょう。

レンジで作るシュー種

レンジ加熱

簡単に電子レンジで作れます（12個分）

使用ボタン	レンジ
付属品	なし

1 深めの耐熱性ボールにⒶ（バターと水）を入れ、ふたなしで庫内中央に置き、レンジ 600Wで約2分30秒〜3分10秒加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。

2 ふたはしないで レンジ 600Wで約30秒〜1分、途中で混ぜながら加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。(加える卵は3個分が目安です。)

3 **「自動メニュー18：シュー」で焼くときは仕上がり<弱>で。**
手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン」190℃、予熱ありで約22〜27分中段で焼く。(予熱時間約12分)

コツ
- **卵は入れすぎないようにしましょう**
なべで作るよりも少し固めの仕上がりにします。
木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
- **ボールは大きめのものを使いましょう**
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
- **バターは室温にもどし、小さく切りましょう**
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

カスタードクリーム

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約4分〜6分30秒

材料（シュークリーム24個分）
- 牛乳 ……2カップ
- Ⓐ 薄力粉 ……大さじ2
- Ⓐ コーンスターチ …大さじ1〜2
- Ⓐ 砂糖 ……50〜80g
- 卵黄 ……M寸4個分
- Ⓑ バター ……20g
- Ⓑ バニラエッセンス ……少々
- ラム酒 ……小さじ1



アドバイス
コーンスターチの分量や加熱時間で固さが変わります。
好みで調整してください。

1 牛乳をあたためる
深めの耐熱容器に牛乳を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 600W → 約2〜3分 → あたためスタート

2 粉に牛乳を加える
Ⓐを合わせて、ふるいにかけたものに牛乳を泡立て器でよく混ぜながら少しずつ加える。

3 卵黄を加え加熱する
❷に卵黄を少しずつ混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 600W → 約2分〜3分30秒 → あたためスタート
途中で2〜3回取り出し混ぜる。混ぜたすじが残る程度のとろみがつけば加熱をやめる。

4 香り風味をつける
❸にⒷを手早く混ぜ、あら熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。



ヒーター加熱

アップルパイ

使用ボタン	オーブン/発酵 200℃
予熱	あり（約13分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約30～40分

材料（直径18㎝パイ皿　1枚分）

パイ生地

- Ⓐ 強力粉……100g
- Ⓐ 薄力粉……100g
- （合わせてふるう）
- 塩……4g
- バター……150g
- （冷やして、7㎜角に切る）
- Ⓑ 卵黄……1個分
- Ⓑ 冷水……70～80ml
- （混ぜる）
- 打ち粉（強力粉）……適量
- 卵白……1個分
- スライスアーモンド……10g
- （フライパンできつね色にする）

ドリュール

- 卵黄……1個分

りんごの甘煮（▶73ページ）

- りんご（固めのもの）……3個
- 砂糖……100g
- バター……20g
- レモン汁……1/2個分
- シナモン……小さじ1/2
- コーンスターチ（同量の水で溶く）……小さじ2
- ラム酒（またはブランデー）……大さじ1/2

1 パイ生地を作る

Ⓐに塩、バターを加えて軽く混ぜ、Ⓑを加えて手ですくい上げるように混ぜて全体に水分をいきわたらせ、練らないようにまとめる。



バターの塊が残っている状態で約15cm角に整え、ビニールかラップに包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。



生地が台にはり付かないように打ち粉をしながら、横幅はそのままで縦45cmにのばし3つ折りにする。



方向を90度変え、縦60cmにのばし、4つ折りにして冷蔵庫で約30分休ませる。



再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で約30分休ませる。



2 成形する

幅15cm、長さ35cm、厚さ5mmにのばし、2cm幅の帯を2本切り取り、残りの生地を1/2に切り、それぞれを20cm 四方の正方形にのばす。



バターをぬったパイ皿に、生地を密着させて敷く。（特に角はていねいにパイ皿に沿わせる）



底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。



りんごの甘煮
（作りかたは下記参照）と
スライスアーモンドをのせ、
パイ生地のふちに卵白をぬる。



もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15～20分休ませる。
表面にドリュールをぬり、中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様をつける。放射状の切り込みに添って数か所にナイフの先で空気穴をあける。

3 オーブンを予熱する

予熱時間約13分



4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。



追加加熱するときは
右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

●**塩を入れると**
薄力粉だけでなく、強力粉と薄力粉を半分ずつ使うとしっかりした食感になります。塩を粉の2%ほど加えると生地が引き締まり、扱いやすくなります。

●**生地作りのコツ**
均一な厚みにのばすことが一番のポイントです。厚みにムラがあれば火の通り方が変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い詰め物をする場合は、生地をパリっと焼き上げるために少し薄めにのばしたり、りんごの下にスポンジを敷き、生地に水分がしみこみにくくするのもよいでしょう。スポンジ生地を敷く代わりに、パンを細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

●**きれいに焼き上げるには**
焼く前に溶き卵を塗るのはきれいな焼き色をつけるためです。
全卵ではなく卵黄だけを使うと焼き色がよくなります。
さらに焼きたての熱いうちにシロップを塗り、つやを出すとよりおいしそうに仕上がります。

りんごの甘煮

レンジ加熱

1 下ごしらえをする

りんごは皮と芯を取り、厚めのいちょう切りにし、塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。



2 りんごを煮る

硫酸紙（グラシン紙）か薄手の皿で落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
レンジ 600Wで途中混ぜながら**約13～15分**加熱する。



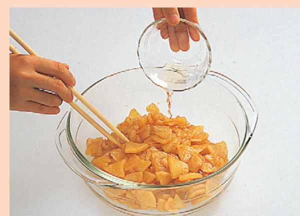
3 ふたなしで煮つめる

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜる。
ふたなしで レンジ 600Wで**約1分30秒**加熱する。



4 ラム酒を加える

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。





材料（12個分）
強力粉（ふるう）…………280g
ドライイースト(予備発酵不要のもの)
…………………………大さじ1/2
Ⓐ
- 砂糖 ………………………36g
- 塩 ……………………小さじ1弱
- 卵………L寸1/2個（正味30g）
- 牛乳 ……………………80ml
- 水 ……………………80〜90ml

バター ……………………………35g

ドリュール
卵 …………………………1/2個分
塩 ………………………………少々

バターロール

ヒーター加熱

発酵

使用ボタン	オーブン/発酵
1次	発酵35℃約50〜70分
2次	発酵40℃約20〜40分

焼き上げ

使用ボタン	オーブン/発酵 予熱 210℃ 焼き上げ 190℃
予熱	あり（約14分）
付属品と加熱時間の目安	中段 約10〜15分

パン作りのコツ

こね上げ温度が大切です

バターロールの場合、こね上がった生地の最適温度は27〜28℃です。
生地をこねるときは、この温度にこね上がるように室温や粉の温度に応じて水の温度を調整します。

- **生地温が高い場合**
  ボールを2重に重ね、下のボールに水を入れて生地を冷やします。



- **生地温が低い場合**
  ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためます。



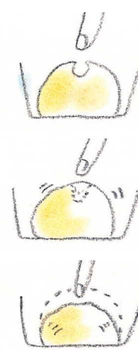
発酵のポイント

35、40℃に設定できます。35℃はバターロールなどの1次発酵、40℃はバターロールやピザ生地などの2次発酵に使います。パンの種類や季節、生地の状態によって使い分けてください。
発酵時間は生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
料理本の時間を目安にし、様子を見ながら時間を加減してください。

フィンガーテストについて

1次発酵後、指に粉をつけて発酵具合をみます。

- **発酵良好**
  生地が2〜2.5倍に発酵し、指穴がそのまま残れば、発酵完了です。
- **発酵不足**
  生地のふくらみが小さく、指穴がすぐにもどるようなら、発酵不足です。（固く、重いパンになります）時間を追加してください。
- **発酵しすぎ**
  周囲にしわができ、沈むようなら、発酵しすぎです。(パサついたパンになります)
  室温や生地のこね上げ温度が高いと発酵しすぎる場合があります。
  その場合は発酵時間を短くします。



※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

① 材料を混ぜる

ボールに強力粉とドライイースト、Ⓐを入れて混ぜる。



② 生地をこねる

材料をひとまとめにしてこね板に出す。(手について こなくなるまで)こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。



たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再びひとまとまりになるようにこねる。



たたきつける生地の面を変えながら、くり返したたきつけ、十分にこねる。(約10分間)

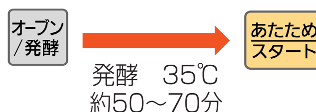


※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油をぬったボールに入れる。



③ 35℃で1次発酵させる

生地を入れたボールにラップをし、角皿にのせ、下段に入れる。



発酵　35℃
約50～70分

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら指に粉をつけ、中央を押し指穴がそのまま残ればOK。
(発酵終了時の生地温度の目安は、約30～35℃)
※発酵については▶74ページ

④ 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、12個に分ける。
※手ではちぎらない。



小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。

生地を水滴状に成形して、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。



⑤ 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油をぬった角皿に並べる。



⑥ 40℃で2次発酵させる

生地と庫内に霧を吹き角皿を下段に入れる。

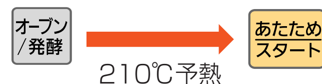


発酵　40℃
約20～40分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールをぬる。

⑦ 210℃に予熱する

予熱時間14分



210℃予熱

⑧ 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく中段に入れる。



190℃
約10～15分

追加加熱するときは▶76ページ



辻調グループ校 tsuji
浅田先生のアドバイス

●**記録を残して上手になろう**
パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録をつけておくことが次につながってきます。その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

●**生地をこねている途中で休んでも大丈夫**
最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。疲れたら、そのときは休んでもかまいません。生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。生地も休ませることで弾力がゆるみ、こね上げやすくなります。

トーストの焼きかた

使用ボタン	オーブン/発酵 220℃
予熱	あり（約15分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約4～5分



分量

食パン6枚切り …………1～2枚

1 角皿を予熱する

下段に角皿を入れて予熱する。(パンは入れない)

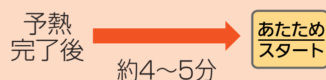
予熱時間約15分



220℃予熱

2 焼く

予熱完了後、ドアを開けて角皿の中央にパンを寄せて置く。
(熱いのでやけどに注意する)



約4～5分



いちごジャム

使用ボタン	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料

いちご(へたをとる) ………300g

Ⓐ
- 砂糖…………………………150g
- レモン汁 ………………小さじ2
- サラダ油 ………………1～2滴

1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。



600W 約14分

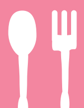
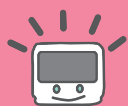
途中で2～3回かき混ぜる。

アドバイス

- レモン汁は固まりやすくするために、油はふきこぼれにくくするために加えます。
- ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

追加加熱するときは

右ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。


IDEA COOKING


アイデアクッキング

必見！オーブンとレンジの便利わざ

豆腐の水切り



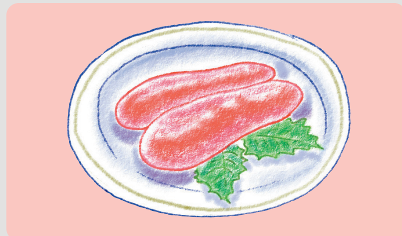
揚げものや、いためものに
使いたいときに。
皿にのせて、ふたなしで庫内中央
に置く。1丁(約400g)につき
[レンジ] 300Wで**約4～5分**加熱。
ふきんで水けをふき取る。

にんにくの臭み抜き



刺激臭が消えて使いやすく。
薄皮をつけたままラップに包み
庫内中央に置く。1片につき、
[レンジ] 300Wで**約20秒**加熱。
にんにくの大きさによって、様子
を見ながら加熱してください。

めんたいこの解凍



冷凍しておいためんたいこ3腹
(約80～100g)を、皿にのせて
ふたなしで庫内中央に置く。
右ダイヤルで15～25℃に合わせ、
[あたため・スタート] ボタンを押す。

バター・チョコを溶かす



●バター

耐熱容器に入れ、ラップをして
庫内中央に置く。50gにつき
[レンジ] 600Wで**約30～50秒**
加熱。
バターの固さに合わせて様子を
見ながら加熱を。
サンドイッチ用のからしバターは
加熱時間を控えめに。

●チョコレート

耐熱容器に板チョコ50gを
割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、
ふたなしで庫内中央に置く。
[レンジ] 300Wで**約1分**加熱。
固さは牛乳の量で調節を。

アイスクリームを食べやすく



カチカチに凍ったアイスクリーム
(約200～500ml)は、
ふたを取り、庫内中央に置く。
右ダイヤルで－10℃または－5℃
に合わせ、[あたため・スタート]
ボタンを押す。
※スプーンが入る状態にします。

干ししいたけをもどす



水でもどすより、早くふっくらに。
干ししいたけを容器に入れ、ひた
ひたの水を加えてふたなしで庫内
中央に置く。[レンジ] 600Wで様子
を見ながら**約20～30秒**加熱。
もどし汁はだし汁に。

オーブンで異なるメニューを1度に焼くときは

- 加熱温度と加熱時間がほぼ同じメニューなら一度に焼けます。
- 野菜など火の通りにくいものは、あらかじめゆでるなど下ごしらえを。
- 肉・魚介類はたれやソースにつけて焼く。
- 材料を並べるときは、角皿に間隔をあけて均等に。多すぎると上手に焼き上がりません。
- 分量を変える場合は、2メニューとも同じように減らしてください。
- 様子を見ながら焼いてください。焼けかたが異なる場合は、焼けている方を先に取り出してください。

手動で調理するときの設定時間

設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。

レンジ調理（あたため）

レンジ　1度押し

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒〜1分	—
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	—
	どんぶりもの	1人分(350g)	約3〜5分	有
汁もの	みそ汁	1杯(150ml)	約1分〜1分30秒	—
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	—
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分30秒	—
焼きもの	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	—
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分	—
炒めもの	野菜いため	1人分(200g)	約2分〜2分30秒	—
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3〜4分	—
蒸しもの	しゅうまい	10個(150g)	約1分40秒	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約40〜50秒	有
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	約30〜40秒	—
	バターロール	1個(40g)	約10秒	—
のみもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	—
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒	—
	お酒	1杯(180ml)	約1分10秒	—
その他	さくら干し	1枚(35g)	約30〜40秒	—
	お弁当	500g	約1分30秒〜2分	—
	コロッケ	1個(100g)	約20〜30秒	—

- いか・えびなどの揚げものは300Wであたためてください。3個(150g)で約40秒〜1分です。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20〜25℃)のときの時間です。
- ポップコーン(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。

レンジ調理（冷凍食品あたため）

レンジ　1度押し

メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2〜3分	有
ピラフ(パラパラのもの)	1袋(250g)	約4〜5分	有
カレー・シチュー	1人分(150g)	約3〜4分	有
ポタージュスープ	1人分(300g)	約4〜5分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約3分〜3分30秒	有
しゅうまい	15個(220g)	約4〜5分	有
肉まん	1個(80g)	約1分30秒	有
あんまん	1個(80g)	約1分20秒	有
肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	約6〜7分	有
フライ(揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分〜1分30秒	—
ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒〜1分	—
パン(バターロール)	1個(30g)	約20〜30秒	—
ミックスベジタブル	100g	約2分〜2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒〜3分	有
さといも	100g	約3分〜3分30秒	有

- 冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。
- あんまんは、あんの方が先に熱くなるのでご注意ください。

レンジ調理（野菜の下ごしらえ）

レンジ　1度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分〜2分30秒	—	要
キャベツ	100g	約1分30秒	—	—
小松菜	200g	約2分〜2分30秒	—	要
青梗菜	200g	約1〜2分	—	要
もやし	100g	約1分〜1分30秒	—	—
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒〜2分	—	要
なす	100g	約1〜2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1〜2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	—	要
かぼちゃ	200g	約2〜3分	—	—
じゃがいも	1個(150g)	約3〜4分	—	—
さつまいも	1本(200g)	約4〜5分	—	—
さといも	5個(200g)	約4〜5分	—	—
にんじん	100g	約1〜2分	—	—

- アク抜き…加熱前塩水につける。　• 色止め…加熱後流水にさらす。

ゆでて冷凍した野菜の解凍

レンジ　1度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	—
さやいんげん	100g	約2分	—

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

レンジ調理（解凍）

レンジ 1度押し ➡ 左ダイヤルで「100W」に合わせる

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9～12分	―
薄切り肉	300g	約9～12分	―
厚切り肉	200g	約7～10分	―
鶏もも肉（骨なし）	250g	約7～10分	―
鶏もも肉（骨付き）	250g	約8～11分	―
えび	10尾（約200g）	約4～6分	―
いか（ロール）	100g	約2～4分	―
まぐろ（ブロック）	200g	約5～7分	―
一尾魚	1尾（約300g）	約6～8分	―
切り身魚	1切れ（約100g）	約2～4分	―

冷凍庫から出して時間のたったもの（温度が上がった食品）は、
設定時間を控えめに。

オーブン料理

オーブン／発酵

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間　オーブン	備考
焼きもの	焼き豚	700g×1個	角皿下段	有	200℃　約45～55分	－
	ローストチキン	1.8kg×1羽			220℃　約60～70分	まわりに野菜を置く
	ローストビーフ	800g×1個			250℃　約40～50分	
	ベークドポテト	150g×4個			250℃　約40～50分	－
お菓子	スコーン	直径5cm 約16個	角皿中段		200℃　約20～30分	－

オーブン予熱時間の目安

150℃　約8分　160℃　約9分　170℃　約10分　180℃　約11分　190℃　約12分
200℃　約13分　210℃　約14分　220℃　約15分　250℃　約19分

※材料・作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本のレシピと上の表を参考にして作ってください。

Q&A

■あたため・スタート

あたため・スタート ボタンで食品をあたためても熱くならない	• 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 • 陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 • もう少し加熱したい場合は、 レンジ 600Wで時間を合わせて追加加熱してください。 • 冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 • 冷凍カレーは あたため・スタート ボタンではあたためられません。 レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。(▶78ページ)
あたため・スタート ボタンで食品をあたためると熱すぎる	• あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 • 容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
缶詰などの加工食品やたれつきの食品をあたためるとたれが飛び散る	• 深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 • たれは加熱後にかけましょう。
冷凍ごはんをあたためるとでき足りない	• あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 • ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず重なりを下にしてください。

■牛乳

熱くなりすぎて飲めない	• 設定温度は合っていますか。 牛乳 ボタンにはメモリー機能があります。再度、お好みの温度に合わせてください。(▶24ページ) • 杯数の設定は合っていますか。(▶24ページ) • 牛乳 ボタンを使いましたか。 あたため・スタート ボタンでは熱くなります。 • 容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。容器の8分目まで牛乳を入れてください。 • 分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。
上と下で温度が違う	加熱後よく混ぜましょう。

■解凍

食品が煮えた	• 食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 • ラップなどの包装を取りはずしてください。 • 全解凍の場合、形状・開始温度によっては煮えることがあります。

■7～8　ゆで野菜

野菜をゆでるとうまくできない	• 野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 • 100g未満の野菜は レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。

■7～8　ゆで野菜

生っぽいところとできすぎたところが混在する	• ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 • かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 • じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

■13　グラタン

焼け色が濃い・薄い	仕上がり調節<強>で濃く、<弱>で薄く焼くことができます。 また、チーズの種類などで焼け色が変わります。

■16　スポンジケーキ

ケーキがうまく焼けない ふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	よくふるいながら入れましたか。不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色に影響する	グラニュー糖を使うと薄くなります。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。

■18　シュー

焼け色・大きさにムラがある	生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	シュー生地の作りかたのコツ（▶71ページ）

■19～24　角皿スチーム

うまくできない	• 湯の量が少ないと上手にできません。 各メニューに記載の分量通りのお湯を張ってください。 • 湯の温度が低いとうまくかたまらないことがあります。 様子を見て追加加熱してください。 • 手づくり豆腐は使うにがりの種類によってできばえが変わります。 にがりの量はにがりの表示に従ってください。 • 手づくり豆腐はアルミホイルで、茶わん蒸しは共ぶたでふたをしてください。

■バターロール

焼け色にムラがある	生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。

■オーブン調理全般

焼け色にムラがある	焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後を入れ替えてください。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	• 停電していませんか。 • 配電盤のブレーカーが切れていませんか。 • 電源プラグが抜けていませんか。 • 表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ ボタンを2秒押し続けたあと、 レンジ ボタンを3回押してください。 ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。 M
調理中、調理後に音がしたり、ファンの回る音がする	電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
電子レンジ調理のとき火花が出る	• 金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 • 庫内の壁に金属（アルミホイル・金串など）が触れていませんか。 • 付属品の角皿を使用していませんか。
煙やいやな臭いが出た	• 初めて使うときは、防錆の油が焼け臭いや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。（▶85ページ） • 庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
調理中、蒸気が出た	調理中に排気口やドア周囲から多少蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、まだ温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと操作し直してください。
取消 ボタンを押すと表示は消えます。

症状	調べるところ
U41	**電気部品の温度が高いときに表示します。** • 庫内に食品が入っていない、または50g以下の少量を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 • 敷きものや、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口をふさいでいませんか。 故障の原因になりますので取り除いてください。 取消 ボタンを押してから操作し直してください。
U50	**庫内の温度が高いときに表示します。** 表示が消えるまでドアを開けて待つか、 取消 ボタンを押してから手動で調理してください。

以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い求め先へご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名（オーブンレンジ）
3. 品番（NE-F30A）
4. お買い上げ日（年月日）

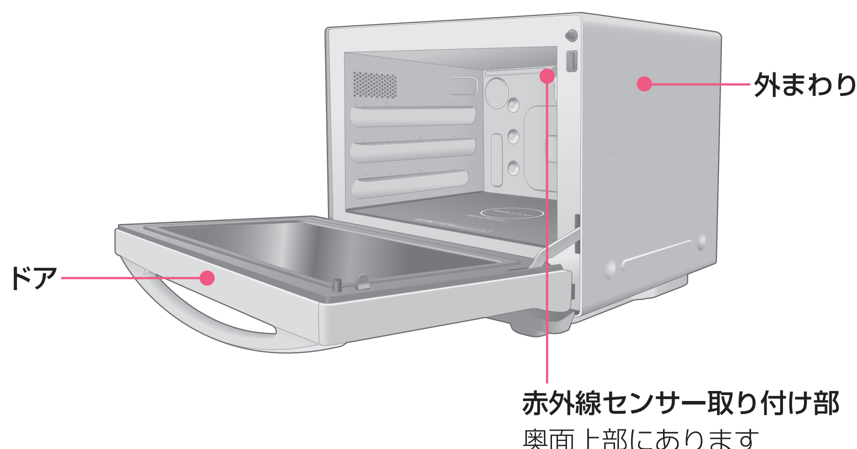
（2.・3.は）保証書に記入してあります。

■次のような表示が出たら 取消 ボタンを押し、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

H□□　Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

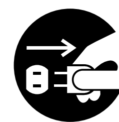
お手入れのしかた

本体部・ドア部



⚠警告

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う



感電・やけど・けががをすることがあります。

※イラストは実物と異なる場合があります。



■ドア・外まわり

ぬれぶきん・柔らかい布でふく

ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、残った洗剤をふき取ります。

■庫内底面

汁や食品カスなどの汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る

- 周囲のパッキン部分は強くこすらないでください。はがれるおそれがあります。
- 庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしないでください。セラミックガラスが割れるおそれがあります。
- 熱で汚れがこびりつくため、特にオーブン調理の前には、庫内をきれいにふき取ってから調理をしてください。

庫内底面のひどい汚れは

① クリームクレンザーを付けてナイロンたわしで汚れをこすり取ります。
② ぬれぶきんで残ったクレンザーをふき取ります。

■庫内の壁は、汚れがつきにくくなっています

天井

SC（セルフ・クリーニング）加工が、ヒーター調理中に油汚れを焼き切ります。

側面・奥面

フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

汚れがひどいとき、油の飛び散る料理のあと、臭いが気になるときは脱臭してください。(▶85ページ)

お願い

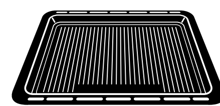
次のことは行わないようにしてください。
シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）、クレンザー、漂白剤を使わない。
（傷・変形・変色の原因になります）

本体部・ドア部
・洗剤・食品カスをすき間や庫内パンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れない。
（故障の原因になります）
・庫内を強くこすらない。SC(セルフ・クリーニング)効果低下やフッ素コートがはがれる原因になります。
特にクレンザー・漂白剤などは使用しない。（庫内底面のみクリームクレンザーが使えます）

■付属品

角皿

ご使用のたびにスポンジで洗い、水分をふき取ります。
汚れが落ちにくい場合はスポンジのナイロン面を使って洗ってください。
たわし、金属たわし、クレンザーなどは、傷がつくおそれがあるため、
使用しないでください。



脱臭のしかた



脱臭時間の目安：20分
庫内の気になる臭いを焼き切ります。

❶ **角皿は取り出す**
庫内の汚れはふき取ってください

❷ **脱臭 ボタンを押す**

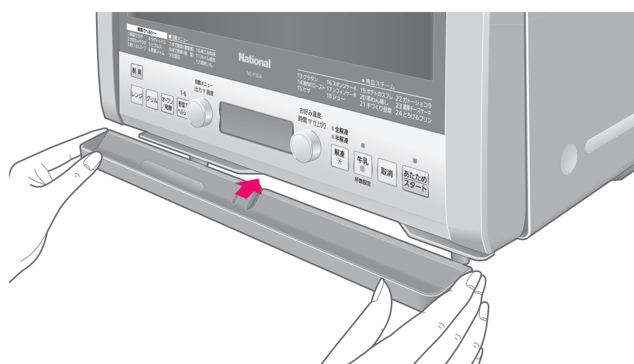
❸ **あたため・スタート ボタンを押す**
庫内灯が点灯します。
「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。



終了

クリーントレーの取り付けかた・はずしかた

トレーの中心を本体の中心に合わせて矢印の方向に取り付けてください。



トレーをはずす場合は、手前に引いてください。

クリーントレーのお手入れのしかた

トレーを本体からはずし、柔らかいスポンジで
水洗いをしてください。

保証とアフターサービス　よくお読みください

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い求め先へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店名などの記入を必ず確かめ、
お買い求め先からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

80～83ページの表に従ってご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い求め先へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
  技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製　品　名	オーブンレンジ
品　　番	NE−F30A
お買い上げ日	年　　月　　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

松下電器産業株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。
また、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話　フリーダイヤル　0120-878-365（パナは365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は…06-6907-1187
FAX　フリーダイヤル　0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

ナショナル パナソニック

修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）  0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

北海道地区

札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	☎(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東北地区

青森	青森市大字浜田字豊田364	☎(017)775-0326
秋田	秋田市東通り2丁目1-7	☎(018)831-7833
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	☎(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	☎(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	☎(024)991-9308

首都圏地区

栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	☎(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	☎(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	☎(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	☎(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	☎(025)286-0171

中部地区

石川	金沢市横川3丁目20	☎(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	☎(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	☎(0776)25-5001
長野	松本市寿北7丁目3-11	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市駿河区有東2丁目3-22	☎(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	☎(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	☎(059)255-1380

近畿地区

滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)672-9636
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6	☎(078)272-6645

中国地区

鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	☎(086)242-6236
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	☎(082)295-5011
山口	山口県吉敷郡小郡町下郷220-1	☎(083)973-2720

四国地区

香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	☎(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	☎(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	☎(089)905-7544

九州地区

福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	☎(0997)53-5101

沖縄地区

沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0506

仕　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	1000W※1・600～100W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	－10～90℃
グリル	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.33kW
オーブン	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.33kW
	温度調節範囲	発酵（35・40℃）・100～250℃ ●このオーブンレンジの250℃温度での運転時間は約5分間です。その後は自動的に220℃に切り替わります。
電源	交流100V（50Hz－60Hz共用）	
質量	約16.1kg	
寸法	外形	幅494mm×奥行451mm×高さ364mm
	庫内	幅394mm×奥行309mm×高さ234mm
消費電力量の目安		
区分名※2	D　（上下平面ヒーター方式）	
電子レンジ機能の年間消費電力量	60.1kWh／年	
オーブン機能の年間消費電力量	17.8kWh／年	
年間待機時消費電力量	0kWh／年	
年間消費電力量	77.9kWh／年	

※1高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約3分）であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
　これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
（表示部「0」表示のときは1.0W）

●年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
区分名※2も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。

●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！



このような症状はありませんか
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常な臭いや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。



このような症状のときは使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-F30A
販売店名			
	☎　（　）		

松下電器産業株式会社　電子レンジビジネスユニット
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

A0016-1K60
F0806-0